—प्राकृतिक-चिकित्सांक की विषय-सूची—

पहले पृष्ठ पर देखिये

'धन्वन्तरि' का विशाल विशेषाङ्क 'चरक-चिकित्साङ्क'—

प्रकाशक—धन्वन्तरि-कार्यालय, विजयगढ़ (अलीगढ़) यू. पी.। वार्षिक मूल्य ५।।) इस विशेषाङ्क का ८।।)। ग्राहकों को ५।।) के मूल्य में ही यह विशेषांक मिलेगा। 'चरक-चिकित्सा-स्थान' का सर्वाङ्ग, सफल अनुवाद पढ़ने के लिये यह ग्रन्थ अवश्य मंगाइये। २०X३०=८ पेजी साइज के ७०० पृष्ठो मे यह विशेषांक निकाल कर 'धन्वन्तरि' ने 'कल्याण' के विशेषांकों के समकक्ष स्थान बना लिया है। आयुर्वेद-संसार में इतना बड़ा एव महत्वपूर्ण विशेषांक आज तक नहीं निकला।

'अनुभूत योगमाला' का विशेषांक 'प्राचीन शल्यतंत्र' (पूर्वार्द्ध)

प्रकाशक—श्री पं० विश्वेश्वरदयालु जी वैद्यराज, संपादक। बरालोकपुर (इटावा) वार्षिक मूल्य ४), इस विशेषाङ्क का १), साइज २०X३०=८ पेजी, लगभग ७० पृष्ठ। पठन, मननयोग्य सामग्री है। चूंकि यह विशेषांक अवश्य देखिये।

हृदय-रोग अने मेदवृद्धि—(झंडु फार्मेसी का गुजराती-प्रकाशन)—

पृष्ठ संख्या २०X३०=१६ पेजी, ५२ पृष्ठ। मूल्य तीन आना मात्र। गुजराती के जानकर इस ग्रन्थ को 'झंडु फार्मास्युटीकल वर्क्स लिमिटेड, गोखलेरोड, साउथ मुंबई-२८, से मगालें।

ज्योतिष के ये चार अपूर्व उपयोगी ग्रन्थ—

ज्योतिष-शास्त्र में निष्णात बनने के लिये ये ग्रन्थ बड़े ही महत्वपूर्ण है। 'दिल की कुन्जी' को तो अदना से अदना व्यक्ति भी सरलता से समझ सकता है। यदि आपका ज्योतिष में थोडा सा भी प्रवेश है तो ये ग्रन्थ फौरन ही मगा लीजिये। ज्योतिष के गुप्त-रहस्य खोल-खोलकर स्पष्ट समझा दिये है। ग्रन्थों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है। ये ग्रन्थ हमारे यहां भी मिलेंगे।

१—आश्चर्य-संहिता (भृगु-संहिता की कुन्जी) २।।)

(हस्त रेखा, फलित, गणित ज्योतिष, तेजी-मन्दी का स्पष्ट-दर्पण)

२—भृगु संहिता रत्न भंडार (तकदीर की कुन्जी) १।।)

(पंचांग बनाना, कर्मरेखा-शास्त्र, सामुद्रिक का खोजपूर्ण वर्णन)

३—ज्योतिष का प्रकाश 'दिल की कुन्जी' ।≈) मात्र।

(हृदय की बात बता देनेवाला, गुप्त प्रश्न-द्योतक ग्रन्थ)

४—चतुर्युगी कलैण्डर पंचांग (लाखों वर्षों का ज्ञापक) ।)

पता—श्री पं. भैरूलाल जी शुक्ल वैद्य, पो. जुगराजपुर (बरेली) सेरामऊ N-E.R.

दिव्यालोक [ज्योतिर्विज्ञान का श्रेष्ठ त्रैमासिक-पत्र]

प्रकाशक— ज्योतिष आलोक-गृह, २१ दारागंज, इलाहाबाद। वार्षिक मूल्य ४) एक प्रति का १) मात्र। दूसरे वर्ष की तीसरी किरण प्राप्त हुई है। खोजपूर्ण लेख पूरित है। मंगाकर लाभ उठाइये।

प्रकाशक—चन्द्रशेखर शास्त्री। मुद्रक—अन्जुमन प्रेस, जबलपुर।

[प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति का महत्वपूर्ण आश्वासन]

सौ-वर्ष सुनिश्चित जीने का आसान उपाय

वैज्ञानिक-बन्धु विविधानुसन्धानों से अनुप्राणित होकर विश्व को आशान्वित कर रहे हैं कि वे मृत्यु पर भी विजय पाकर ही छोड़ेंगे। वे शरीर के उन कल-पुर्जों (यकृत्प्लीहा, हृदय प्रभृति) को बदल देने की तैयारी में हैं, जो अधिकावस्था या अन्य किसी और के कारण बेकार हो गये हैं। पौरुष-ग्रन्थियां लगाकर वे वृद्धों को भी जवान बनाकर, उनसे सन्तान हो सकने का दावा उपस्थित कर चुके हैं और बुढ़ापे को तो वे चुटकी से ही उड़ा देना चाहते हैं।

हम इस विषय के रोचक समाचार विभिन्न समाचार-पत्रों में खूब पढ़ा करते हैं। वैज्ञानिकों को भरोसा तो है, किन्तु पूर्ण सफलता अभी तक नहीं मिल पाई। भविष्य की भगवान् जाने, क्या होगा? किन्तु हमारा दावा है कि मानव प्रकृति की गोद में, बिना अधिक उपद्रव किये, सरलता और विनम्रता से रहा आवे तो 'शतायु' (सौ-वर्ष जीनेवाला) होकर 'जीवेम शरदः शतम्' के आशीर्वाद को अवश्य सफल कर सकता है।

'बुढ़ापा भी एक रोग है, जो भीतरी गड़बड़ियों से होता है' इस विषय में वैज्ञानिक एकमत हैं। वे जहां शरीरावयव बदल कर अत्यन्त खर्चीले और कष्टप्रद अनिर्णीत-ढंग से 'बुढ़ापा' भगाना चाहते हैं, वहां हमारा आयुर्वेदोक्त प्राकृतिक-क्रम आनन्दप्रद, सुलभ और निर्णीत-पद्धति से बुढ़ापे को भगाने में सक्षम है। बुढ़ापे में मांस-पेशियों का लचीलापन जाता रहता है और रक्तवाहक नाड़ियां कड़ी हो जाती हैं। इन्हीं दोनों बातों के व्यवस्थित करने पर बुढ़ापा शीघ्र न आसकेगा।

आयुर्वेदानुसार 'बुढ़ापा' अनिवार्य है। किन्तु वह शीघ्र न आये और उस स्थिति में भी कोई कठिनाई न हो, शरीर में बराबर शक्ति-स्फूर्ति-आनन्द बने रहें, इस विषय का प्रश्न है। हम इसे व्यावहारिक सरल-सुबोध तरीके से सुलझाने का प्रयास कर रहे हैं। प्रस्तुत पुस्तक इस मामले में अवश्य समुचित मार्ग-दर्शक प्रमाणित होगी।

सभी जानते हैं कि शरीर के लिये ३ चीजें आवश्यक हैं। १—वायु। २—पानी और ३—आहार। इन तीनों की उचित व्यवस्था से ही शरीर टिका रह सकता है। शुद्ध-साफ हवा में घूमने एवं व्यायाम प्रभृति करने, साफ-शुद्ध

उचित मात्रा में आवश्यक समय पर जल-पान करने एवं शरीर-योग्य 'क्षारमय' पदार्थों के भोजन करने से हम इस समस्या को वास्तविक-रीति से हल कर सकते है। प्रस्तुत पुस्तक में आप ये ही बातें प्रमुखतया प्राप्त करेंगे।

भारतीय-बन्धु २५-३० किंवा ४० वर्ष की आयु में ही वृद्ध क्यों हो जाते है ? इसके कारणों की खोज और उनका हल निकालना बहुत ही आवश्यक है। फलतः आयुर्वेद का प्राकृतिक-सिद्धान्त उक्त तीन निर्णयों पर पहुंचा है। उसी के साथ उन्होंने एक चौथी बात मानसिक-सन्तुलन की भी रक्खी है। चिन्ता, काम, क्रोध, मद, लोभ, बेकारी, गृह-कलह, अपमान, अनिर्वाह प्रभृति की विपदायें असमय में बुढ़ापा ही नहीं लातीं, किन्तु मौत के हवाले तक कर देती है। इस मानसिक-सन्तुलन के व्यवस्थित रखने के लिये उन्होंने धर्म-कर्म, पाप-पुण्यनिर्णय, सद्विचार,विवेक,ब्रह्मचर्य, सत्समागम-प्राप्त धैर्य-साहस,कष्ट-सहिष्णुता, जप-तप प्रभृति का निर्देश किया है। भौतिक-संसार भी इनके बिना बुढ़ापे या मृत्यु पर विजय हरगिज प्राप्त नहीं कर सकता। अतः हम बुढ़ापा दूर करने के लिये मानसिक-सन्तुलन को सर्वोपरि आवश्यक समझते है। इसे प्राथमिकता देकर हमारे आगे लिखे क्रम पर जो चलेगा, वह अवश्य ही शत-जीवी होकर सानन्द-जीवन बितायगा।

बुढ़ापा दूर रखनेवाला भोजन और उसका सन्तुलन—

हमारा खून क्षारमय है, अतः यदि हम शत-प्रतिशत आहार क्षारमय ही करें तो स्वास्थ्य एकदम अच्छा रहे। क्योंकि 'रक्तं जीव इति स्थितिः' आयुर्वेदानुसार रक्त ही जीवन है। रक्त से ही सारे शरीर की धातुयें तैयार होती हैं। रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि (हड्डियां) और उससे मज्जा और इन सब से शुक्र (वीर्य) पैदा होता है, तभी शरीर-स्थिति व्यवस्थित रहती है। अतः रक्त-व्यवस्थापक एवं रक्तपोषक ही आहार करिये। क्षारमय-पदार्थ इसके लिये अत्युत्तम हैं।

हम शरीर से नियमित काम लेते रहते है, इससे उसके कल-पुर्जे घिसते एवं शक्ति का ह्रास होता है। उसकी पूर्ति 'आहार' से होती है। अतः वह आहार करिये जो १—शरीर की मरम्मत करे। २—शरीर-वर्धक एवं पोषक हो। ३—शरीर में उचित गरमी बनाये रखे। हमने इस महत्वपूर्ण पुस्तक में इन्हीं बातों की उत्तम-विवेचना की है।

पाठक उससे अवश्य ही लाभ उठावें और सड़ा-बुसा, रद्दी-स्वास्थ्यघातक आहार कभी न करे, अन्यथा शरीर-मंदिर धरासात् हो जायगा।

आइये 'क्षारमय' पदार्थों की थोडी-सी चर्चा यहां भी कर देखे। बिना छना हाथ का पिसा चोकरदार आटा, छिलकेदार मूंग, उर्द या मसूर की दालें, मशीन पर बिना कुटा (हाथ से भी थोडा कुटा) और मांड बिना निकाले बनाया गया चावल, गोघृत, ताजा मक्खन, दूध, दही, तक्र (मठा-छाछ), मुनक्का, दाख किसमिस, अजीर, खजूर, लौकी, तोरई, परवल, पालक, पातगोभी, मूली, गाजर, सेव, सन्तरा, आंवला, नीबू, टमाटर, आम, अंगूर, अमरूद, केले, पपीते ये उत्तम 'क्षारमय-आहार' हैं। इन्हीं मे से चुनकर सुपाच्य-मात्रा में आहार ले।

आपकी अजानकारी का स्वास्थ्य पर भीषण-प्रभाव—

याद रखिये कि आम्लमय पदार्थ मत खाइये अथवा अत्यन्त थोड़ी मात्रा में लीजिये। हां, मौसमी फल और तरकारियां खाने में कोई भी संकोच मत करिये। तरकारियों को उबाल कर उनका पानी हरगिज न निकालिये। आप जानते है कि वैद्य-बन्धु जो 'काढ़ा' बनवाते हैं, उसका जल-भाग पीने को बताते हैं और 'फोक' फेंक देने को। वैसे ही तरकारियों का सारा पोषकतत्व उबाले गये उस जल में आ जाता है, शेष में तो फोक-स्वरूप तरकारी ही बच जाती है। बताइये, आप फेंकने योग्य फोक को खाना पसन्द करेंगे या पोषकतत्व-सम्पन्न उस जल को! अस्तु, यदि आपको स्वाद भी प्रिय है तो उस पानी से मिली-घुली तरकारी खाइये। अजानकारी से पोषकतत्व व्यर्थ न जाने दीजिये।

दिन में २ बार दूध भी अवश्य लें। इसके विषय मे पुस्तक लिखित आवश्यक बातें अवश्य जान लें। एक बात यहां लिखे देते है कि दूध में चीनी मत डालिये। चीनी आंत-दांत दोनों ही बिगाड़ती है। मुनक्के, किसमिस, पिण्डखजूर, छुहारा आदि डालकर दूध उबालिये, फिर इन्हें खा जाइये और दूध पी जाइये। इन्हे न खाना चाहे तो वैसे ही दूध पी लें, बिना शक्कर या चीनी डाले वह मीठा होजायगा। कामियों के लिये छुहारा या पिण्डखजूर डालकर पकाया दूध अत्युत्तम है। यह गरिष्ठ है, अतः सर्वोपयोगी नहीं। यदि फीका दूध किसी प्रकार भी न पिया जाय तो गुड खा-खाकर दूध पीते जांय। फिर भी जी न मानें तो गुडिया शक्कर व्यवहार में ले लें।

पैंतालीस वर्ष की आयु के बाद अन्नाहार प्रातः ही करें और शाम को दूध-फलों पर निर्भर रहें। चाय, काफी, शराब इनमें से किसी का भी, भूलकर भी, उपयोग न करें। मांसाहार करना मूर्खतापूर्ण है। नृशंस, क्रूर, हिंसकवृत्ति को प्रोत्साहित करनेवाले ही इसे पसन्द करते हैं।

अखरोट, बादाम, पिस्ता, चिलगोजा, चारों मगज आदि बहुत थोड़े एवं उचित-विधि से प्रयोग में लें। यूं ही चबा जाना ठीक नहीं। वैसे तो प्रत्येक भोजन बहुत धीरे-धीरे चबा-चबाकर ही खाना चाहिये, ताकि दांतों का काम आंतों को न करना पड़े; किन्तु उपर्युक्त चीजों पर विशेष-ध्यान रखना और भी आवश्यक है, क्योंकि ये गरिष्ठ हैं। बादामों को पौष्टिक-खाद्य मानते हुए आयुर्वेद में लिखा है कि उन्हें पानी या दूध में भिगो दो, फिर छिलका निकालकर-दूध में घिसकर पियो। सचमुच, इस प्रकार उनका दुष्पाच्यत्व नष्ट हो जाता है। गरमी में प्रत्येक व्यक्ति इसी प्रकार या कालीमिर्चों आदि के साथ घोंट-पीसकर इनका व्यवहार करे। इस प्रकार—

बुढ़ापा दूर रखकर, सौ-वर्ष सानन्द जीवन बिताइये।

'सौ-वर्ष सानन्द जिलानेवाली ये ८ बातें'

१—झंझरीदार, हवावाली उत्तम झोंपड़ी या मकान में सानन्द निवास।
२—वायु एवं सूर्य-प्रकाश का नग्न-शरीर से पर्याप्त-मात्रा में सम्पर्क।
३—योग्य प्राकृतिक फलाहार, शाक-सब्जियां, दूध, दही, घी-मक्खन का आहार।
४—बालू, जमीन पर या नदी किनारे शयन और नंगे पैर भ्रमण।
५—प्रातः सायं स्वच्छ वायु में धीरे-धीरे गहरी श्वास लेकर टहलना।
६—सप्ताह में एक दिन का साधारण उपवास।
७—छह महीना बाद, कहीं-किसी पवित्र-स्थान की नंगे पैर यात्रा करना।
८—जननेन्द्रिय, गरदन और सुषुम्ना का दैनिक व्यवस्थित जल-स्नान।

ये आठ बातें विश्व के किसी प्राणी को कभी रोगी न होने देंगी।

आयुर्वेदीय-पद्धति से 'शर्तिया सौ-वर्ष जीने के' सौ-अनुभव आप इसी ग्रन्थ में पृ. १७ से पृ. ४८ तक पढ़िये। यह पचासों-ग्रन्थों एवं सैंकड़ों अनुभवों का सार 'गागर में सागर' है।

हमारा आहार पौष्टिक, जीवनशक्ति-वर्धक किस प्रकार हो ?

ताजे प्रकृति-प्रदत्त पके फल हमारे लिये हमेशा उत्तम है। प्रकृति की पाकशाला सर्वोत्कृष्ट है। आग पर पकाकर भोजन करना उचित नहीं। आग अभिशाप है। फिर भी जनता एक दम इसे न मानेगी। अतः चोकरदार आटा ही रोटियों के काम मे लें। डबल-रोटी तो हरगिज न खांय। आप जानते है कि फलों की अपेक्षा आटा देर से पचता है। आरामतलब घोड़े को आटा खिलाया जाय तो वह बीमार हो जायगा। आटा खिलावें तो उससे परिश्रम लेना ही चाहिये। ठीक यही बात मानव पर भी लागू है। बीमार को आटा हरगिज न दे।

प्रकृति ने हमारे खाने के लिये पके फल आम, केला, अनार, अमरूद, अंगूर, जामुन आदि पैदा किये है। शहतूत, मकोय, रसभरी खाइये। गिरीदार फल भी प्रकृति ने भेंट किये है। आनन्द से नारियल, अखरोट, बादाम उड़ाइये। हमारी सच्ची खुराक वह है जो प्राकृतिक रूप मे हमे प्रिय लगे। बनावटी-भोजन रुचिकर हो, फिर भी सच्ची खुराक नही है। ताजे फल, मेवे, शाक व्यवस्थित आहार हैं। दूध सर्वश्रेष्ठ है, उसे ताजा धारोष्ण बिना उबाला, बिना चीनी का पियें।

हरी तरकारियां, मटर, गाजर, शलजम, पालक, कच्चे ही खाइये। मगजदार मेवे (चिलगोजा, अखरोट, बादाम) आहार मे अवश्य रखिये। सेव, नाशपाती, बेर, खुबानी, शफतालू, मकोय, रसभरी जैसे रसदार फल कितने लुभावने प्रतीत होते है। भारत मे बादाम, छुहारे, खजूर, अजीर, संतरे, खरबूजे, अमरूद, सीताफल, केला, मुसम्बी. बिजौरा नीबू, आंवला एक से एक गुणयुक्त फल मिलते है।

याद रहे कि निकाला गया फलरस उतना लाभप्रद नहीं, जितना कि स्वाभाविक फल। बादाम-पिस्ते आदि खूब चबाकर या घिस-पीसकर ही खांय। छुहारे, अखरोट, बादाम, किसमिस या खजूर एक साथ मिलाकर खाइये और मजा लीजिये। रोटी के साथ मक्खन बहुत अच्छा है। रोटी को दही या मुरब्बे या रसभरी, संतरा या फलो की चाट से खाइये। दूध का उपयोग भी साथ मे करते रहिये। जो भोजन में अधिक पानी पीते है, वे पानी की जगह २-२ घूंट दूध पी लिया करे। भोजन के साथ पानी नाम-मात्र ही ले।

बालक के लिये यथेष्ट दूध, सब्जियां और फल आरंभ से ही मिलने चाहिये; अन्यथा वह आजीवन दन्तविकार-ग्रस्त रहेगा। युवा

को हरी सब्जियां, पूर्ण अन्न, शुष्कफल, दूध अवश्य मिलने चाहिये। 'हाथ-पैर छोटे-छोटे, पेट जवरजंग' और पीला शरीर अपुष्टिकर-भोजन के सूचक है। सूखा, वेरी-वेरी आदि ऐसे ही होते हैं। पुष्टिकर-भोजनों मे पूरा गेहूँ, फल, सब्जियां, दालें, अखरोट-चिलगोजे, पालक, टमाटर, नीबू, दूध आदि है। दालें, अन्न, केले, आलू, गाजर, शकरकन्द, दूध, मक्खन, मलाई, जैतून का तैल 'आलिव-आइल' हरी सब्जियां आदि में से ४-५ या समस्त चीजों का उपयोग करके पौष्टिक-भोजन बनालें।

जैतून का तैल, मक्खन, मलाई, दूध, शक्कर, गेहूं का आटा, दालें, छुहारे, मुरब्बा, किसमिस, आलूबुखारा, केला, आलू, हरीमटर, नेम, सेव, नारंगी, ककड़ी, पातगोभी, पालक, गाजर आदि का प्रयोग करते रहने से शरीर को आवश्यक पोषकखाद्य प्राप्त हो जाता है। मेवे 'प्रोटीन' के उत्तम निकास हैं, इनका उपयोग अवश्य करिये। दूध या दूध से बनी चीजें प्रत्येक व्यक्ति को सप्ताह मे ३ बार अवश्य उपयोग में लेनी ही चाहिये। ताजे हरे शाकें-फलों को बिना पकाये ही खाने से 'जीवनशक्ति' सुविधा से प्राप्त होती रहती है। मक्खन या घी से चुपड़ी रोटियां, अंकुरित चने, ताजी गाजर व करमकल्ला एवं कच्चा धारोष्ण दूध प्रत्येक मानव को उचित-पोषण प्रदान करते हैं।

अव्यवस्थित भोजन से न्यूमोनियां, सन्निपात, फेंफड़े के रोग, नाक व नाक की नली के रोग, कर्णरोग, कानों मे पीप भरना, नेत्र-रोग, अन्धापन; उदर-आन्त्रिक रोग, पेट की सूजन एवं घाव, पथरी, गर्भस्राव या गर्भपात, बालमृत्यु, चर्म-रोग, केश-पतन, व्रण, पाण्डु, जलोदर, गिल्टी निकलना, गण्डमाला, गठिया, शरीरदर्द, वेरी-वेरी, हृदयरोग, स्नायुदौर्बल्य, अस्थिमार्दव, शूल, गैसट्रबल प्रभृति रोग घेरते रहते हैं। इन रोगों मे आहार को तत्क्षण व्यवस्थित कर देना चाहिये। २-३ माह में वे रोग बिना औषध-प्रयोग के ही ठीक हो जांयगे।

स्वास्थ्यप्रद भोजन के अभाव में ही घबराहट, चिन्ता, आलस्य, क्रोध, उदासी, चिड़चिड़ापन, उग्रता प्रभृति होते हैं। समुचित भोजन मानव को शान्त, प्रसन्न, गंभीर एवं कोमल-प्रकृति का रखता है।

स्वास्थ्यप्रद भोजन की तालिका निर्धारित करते हुए गेहूं का आटा, बिना पालिश का चावल, दाल, घी, दूध, दही, हरी तरकारियां, गाजर, टमाटर, पालक, केला, सन्तरा, अमरूद, मौसमीफल बताये हैं। मूल-कन्द भी व्यवहार

में ले सकते हैं। बच्चों का भी इनसे समुचित विकास होगा। मातायें सुन्दर, स्वस्थ बच्चे जनेंगी और उन्हे रोग न सतावेंगे। उन्हें काम करने में शक्ति-स्फूर्ति प्राप्त होगी। परिश्रम शील व्यक्ति अपने आहार को, आराम-तलबों की अपेक्षा अधिक व्यवस्थित रखें। सब्जियां, फल और दूध की मात्रा कुछ अधिक कर देने से ही यह काम चल जायगा।

विश्व में कोई भी बीमार नहीं रह सकता—

यदि प्राकृतिक ढंग पर रहन-सहन, खान-पान किंवा आहार-विहार हो तो कभी भी कोई व्यक्ति रुग्ण रह ही नहीं सकता। १—आपका बच्चा स्कूल मे पढ़ता है, उसे पाठ याद नहीं होता। २—आपकी पत्नी दिन ब दिन चिड़चिड़ी होती चली जाती है। ३—जिस परिवार मे आप स्नेह-व्यवहारी प्रसिद्ध थे, आज चिड़चिड़े-मिजाज कहलाने लगे है। ४—दिमाग मे हजारों सकल्प-विकल्प उठते हैं। आदि-आदि सब चिह्न शरीर मे विजातीय द्रव्य के एकत्रण के हैं। प्रकृति की गोद मे शरण ले-लेने पर इन सबसे अवश्य छुटकारा मिल जायगा। आज भी राजा के महल और रक की झोंपड़ी मे शान्ति-सुख समान-रूप से निवास करने लगेंगे।

जिस प्रकार मंदिरों में प्रतिष्ठित पाषाणों-धातुओं आदि से निर्मित मूर्तियों पर, विश्व श्रद्धा रखकर अर्चा-पूजा प्रार्थना करता है। इसी प्रकार प्राकृतिक-उपाय जल, मिट्टी, प्रकाश, वायु एवं प्राकृतिक आहार की भी जीवन में प्रतिष्ठा करलें तो विश्व कदापि दुःखमय न रहे। यदि धर्मकार्य आध्यात्मिक आरोग्य के उपाय हैं तो ये प्राकृतिक-तत्व शारीरिक आरोग्य के उपाय हैं।

आज कोई बहरा है तो किसी को कम दीखता है। किसी का यकृत् काम नहीं करता तो किसी को सिरदर्द ही बना रहता है। किसी को मृगी आती है तो किसी के मूत्राशय में गड़बड़ी है। कोई टी. बी. से परेशान है तो किसी के पैरों पर सूजन है। कोई सूजाक से, तो कोई उपदंश से त्रस्त है। इस प्रकार सारा विश्व रोगाक्रान्त है। किन्तु वह प्रकृति की गोद मे आकर अवश्य आरोग्य-लाभ लेगा।

सन्यासियों, महात्माओं एवं साधुओं की भांति निर्वस्त्र या नाम-मात्र वस्त्र रखकर सात्विक आहार लेते हुए जीवन-यापन करने से कभी कोई रोगयुक्त न रहेगा। भस्म रमाने एवं नग्न रहने के महत्व को प्राकृतिक चिकित्सक खूब समझता है। हमारा पुन दावा है कि प्राकृतिक जीवन बिताने पर विश्व में कोई भी बीमार नहीं रह सकता।

मानव बीमार क्यों होता है? (रोगोत्पत्ति का व्यवस्थित निदान)—

१—अप्राकृतिक या दुष्पाच्य भोजन करनेसे अधिकतर रोग होते हैं। अप्राकृतिक खाद्य शरीर मे नहीं पचते या आधे पचते हैं। अपक्व अंश विजातीय-द्रव्य बनकर शरीर मे पड़ा रहता है और शरीर के विभिन्न भागों मे फैलकर रोगोत्पादक हो जाता है। २—जल एवं प्रकाशाभाव भी रोगोत्पत्तिके कारण होतेहै। ३—मनोभावों की विकृत उत्तेजना, तीव्र आवेग भी पाचन बिगाड़ कर रोगोत्पत्ति करते हैं।

४—गन्दी हवा मे रहना या शराव-चाय, तमाखू, काफी, कहवा प्रभृति का प्रयोग बीमार बनाता है। मादक द्रव्यो के प्रयोग से स्मरण-शक्ति लुप्त होती एव चिड़चिड़ापन, कठोरव्यवहार, दुराचार घेर लेते हैं।

५—शरीर से विजातीय-द्रव्य के निकलने पर प्रतिबन्ध लगाने से भी रोग हो जाते हैं। यथा—जुकाम आदि कफनिस्सारक कार्य होने पर उन्हें रोकना या ऐसे समय में रोगी को ताजी हवा, प्रकाश एवं स्नान से मना करना।—इससे विजातीय-द्रव्य निकल नहीं पाता और रोग हमेशा को घर बनाये रहते है। अतः चेचक, लालबुखार, जूड़ा, हैजा, मियादी ज्वर से विशेष घवड़ाने की आवश्यकता नही है।

६—जकड़े-बने वस्त्र पहिननाभी रोगोत्पादक है। हमेशा ऐसे कपड़ेही पहिनें जो वायु एवं प्रकाश को शरीर तक सरलता से पहुंचने दें और शरीर की दूषित-वायु भी सुविधा से बाहर हो सके। सछिद्र, हवादार कपड़े ही सिलवा कर पहिने जांय, जो चुस्त न होकर, ढीले-ढाले ही हो।

७—चमड़े-रबरके कड़े जूतेभी रोगोत्पादक है। नंगेपैर रहिये, यदि न रहा जाय तो कपड़े के जूते पहनिये। सूती मौजे ऊनी मौजो से अच्छे रहते हैं। घूमते समय नंगे-पैर ही घूमिये। ८—कड़ी अंगिया महिलाओं में बड़ी रोगोत्पादक है। इसी प्रकार कड़ी धोती, पेटीकोट प्रभृति भी रक्तसंचालन में बाधा उपस्थित करते है। ९—बन्द, कुन्द, हवा-प्रकाश रहित मकानों में रहना भी रोगोत्पादक है।

१०—बुरी संगति, सिनेमा, असदाचार अनेक रोग भेंट करते हैं।

सदैव स्वस्थ रहने के लिये इन दस बातों से अवश्य बचिये।



आयुर्वेद-चिकित्सक
[प्राकृतिक-चिकित्साङ्क]

वर्ष ३	मई—जून १९५५ का विशेषाङ्क	अंक ५-६

—सौ-सौ रुपये के सौ स्वास्थ्य-सन्देश—

(यदि पूरे सौ-वर्ष जीनाचाहें तो इन्हें पढ़िये और इनपर चलिये)

(१) प्रातः उठकर इष्टदेव का स्मरण करके अपने दोनों हाथों की हथेलियाँ आमने-सामने मिलाकर देखे। जैनों का कहना है कि इससे 'सिद्ध-शिला' का ⌣ आकार-सा वन जाताहै, अतः उसके दर्शन करे। ज्योतिष मे बताया है कि प्रातः उठकर दर्पण या दाहिने हाथ का अग्र-भाग देखे। आयुर्वेद मे भी मंगल-द्रव्य देखना लिखा है। जैसे—श्वेत सरसों, दही, घी, श्वेतमाला, चांदी, कन्या प्रभृति।

(२) विद्यार्थी अवश्य ही प्रातः शीघ्र उठे। उस समय याद वड़ा अच्छा होता है। उलझी-गुत्थियां सुलझाने के लिये प्रातःकाल अत्युत्तम है। सभी महापुरुष प्रातः शीघ्र उठकर भगवन्नाम जपते है।

(३) प्रातः उठकर थोड़ा घूमो, फिर शौच जाओ। शौच में जोर लगाकर किछो मत; इससे पेट विगड़ता और आंते खराव होती हैं और कभी-कभी तो वीर्यपात भी हो जाता है। कब्ज रहता हो तो जव कभी औषध-प्रयोग से दूर करलो। नं० ८ और ४४ की बातें ध्यान में रखो तो 'कब्ज' प्रभृति विकारो से अवश्य वचाव रहेगा।

१—यदि यकायक बुखार चढ़ आय और जोर से 'सिर-दर्द' भी होनेलगे—तो सिरपर साफ 'गीले कपड़े की पट्टी' रख दो। इससे ज्वर थोड़ा-सा अवश्य कम हो जायगा। जव टैम्परेचर १०२ से जरा भी अधिक हो और सिर भी गरम हो तो वेधड़क 'पानी की भीगी पट्टी' सिर पर रख दो और हर २-२ मिनट में, पानी में उसे भिगोकर ठंडा करते जाओ और रखते जाओ। १०० टैम्परेचर होजाने पर रखना वन्द कर दो। इससे ज्वर-तीव्रता-जन्य प्रलाप अवश्य ही मिट जाता है और ज्वर कम हो जाता है।

(४) प्रतिदिन प्रातः घूमाकरो। प्रातःकालीन-पवन शुद्ध एवं ताजा होता है। उसमें धूल-कण नहीं होते। पर्याप्त 'आक्सीजन' होता है। इससे शरीर सशक्त होगा। बाहरी कीटाणु कोईहानि न पहुँचासकेंगे, शुद्ध वायु उन्हें टिकने न देगा। रहे-सहे कीट गलकर नाक के पानी के रास्ते शीघ्र बाहर होजांयगे। अतः प्रातः रोज घूमने जाइये।

(५) खुले मैदान मे सांस लेकर, जितनी देर भी रोक सको, रुधिर उतना ही 'आक्सीजन' खींचेगा और उससे उतनी ही अधिक रक्त-शुद्धि होगी। नौसिखिये एकदम ही सांस न रोकने लगे, किन्तु प्रारम्भ मे धीरे-धीरे अभ्यास करके फिर आगे बढ़ें।

(६) हमेशा नाक से सांस लो। गहरी सांस लो और कुछ-देर उसे रोके भी रहो; फिर धीरेधीरे निकालो। प्रातः खुले मैदानमें इसका अभ्यास करो। इससे रक्त शुद्ध होगा। खून लाल रहेगा। फेफड़े पुष्ट रहेगे। खुली हवा में प्रतिदिन कम से कम १५ मिनट गहरी-सांस अवश्य ही लो। इससे स्वस्थ और दीर्घजीवी रहोगे।

(७) नाक से सांस लेने के मुख्य लाभ ये है—१-हवा मे मिले धूल-कण और रोग-बीज नाक के बालों के कारण फेफड़ों तक नहीं पहुँच सकते। २-सीधी ठंडी-हवा जाकर 'जुकाम-सर्दी' नहीं पैदा कर पाती। क्योकि ठंडी हवा नाकके रास्ते में गरम हो जाती है। याद रखिये, प्रकृति ने मुँह खाने-पीने-बोलने के लिए और नाक सांस लेने-सूँघने के लिए बनाई है। मुँहसे सांस लेनेवाले अपना मुँह बन्दरखें।

(८) पाण्डु (पीलिये) का रोगी यदि प्रातःसायं शुद्ध-वायु में गहरी-सास ले और छिलकेवाली मूङ्ग की दाल, पालक, पपीता,

२—यदि लिखते-लिखते या पढ़ते-पढ़ते तुम्हारा मस्तिष्क थक कर गरम हो गया हो, या उत्तेजना से माथा गरम हो तो माथे और गरदन के पिछले भाग के साथ-साथ, रीढ को भी ऊपर से नीचे तक ठंडे पानी की पट्टी से धीरे-धीरे थपथपा डालो। गरमी या इससे मिलते-जुलते मौसम में यह अत्युत्तम है। सब नसें रीढ की हड्डी मे मिली है, अतः वहां ठंडक के पहुँचने से सारे नसा-जाल को ठंडक पहुँचती है।

सन्तरा, अनार, टमाटर, रसभरी, तरबूज, चुकन्दर, ककड़ी-खीरा, शलगम के पत्तो का आहार में उपयोग करे तो विना औषध-प्रयोग के अवश्य ही स्वस्थ हो जायगा।

(६) प्रतिदिन 'नीम की दतौन' से दाँत साफ करो। 'नीम' कीटाणु-नाशक है। जो लोग रोज दाँत साफ नहीं करते, उनके दाँतों की कलई नष्ट हो जाती है और उनमें कीड़े पड़ जाते हैं। दाँत ऊपर से तो हड्डी-से कड़े हैं, किन्तु उनमे मांसकी भांति नरम चीज भी भरीहै। सफाई न होने से उसका क्षय होने लगता है और दाँतों में गड्ढे हो जाते हैं। इनमें भोजन-कण भरते हैं और सफाई न होने से वे सड़ते रहते है। साथही मुँहसे वदवू आती व पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है।

(१०) 'ब्रुश' से दांत साफ करना कभी अच्छा नहीं। क्योंकि वह थूक से सन जाता है और उसमें असंख्य-कीट चिपट जाते हैं, जो नमक या सोड़े के पानीसे विनाधोये नहीं छूटते। इसलिये नीम, बबूल या जामुन की दतौन करो। ववूल, जामुन कड़वे भी नहीं होते। साथ ही उनसे जो रस निकलता है, वह हमारे दांतों को साफ करने के साथ-साथ कीटाणुनाशक भी है और दांतोंको मजबूत भी बनाता है।

(११) दांतों की रक्षा के विषय में इन बातों का भी ध्यान रखें—
१—दॅतौन करना 'धर्म' मे शामिल है, अतः रोज उसे अवश्य करें। २—दॅतौन से मुँह की वदवू, मैल और कफ निकल जाते हैं। जायका सुधरता है और प्रसन्नता होती है। ३—दंतौन हरी-गीली, छोटी अंगुली-सी मोटी ले। ४—आयुर्वेदानुसार आक (अकौआ), करंज, पीपल, बेर, खैर, गूलर, वेल, आम, कदम्ब, चंपा, मौलसिरी, बबूल,

---

३—प्रतिदिन काम मे लेने योग्य सस्ते-मंजन—जो लोग दतौन से घबडाते हैं, उनके लिये घरेलू सस्ते मंजन ये हैं—(१) बादाम के छिलके या सुपारियां तवे पर रखो और उनमें ४-५ तेज जलते कोयले रखकर जला डालो, फिर थोड़ा-सा नमक मिलाकर खूब वारीक पीसलो। (२) खड़िया मिट्टी ५ तोला, नमक आधा तोला, संगजराहत २॥ तोला, रीठा (बारीक कुटा-छना) १ तोला, गेरू ३ माशे घोंटकर मंजन बनालो। खुशबू चाहो तो ३ रत्ती पिपरमेंट मिलालो।

महुआ प्रभृति की दतौने उत्तम मानी हैं, जो मिल जाय उसका उपयोग करले। ५—दतौन का अग्रभाग दांतो से कुचलकर बारीक कूची-सी बनाले; उससे दांत साफ करें। ६—दांतो की सफाई के बाद दतौन को बीच से चीर लें और उससे जीभ भी साफ करें।

(१२) निम्नलिखित रोगी दतौन न करें—गला-तालु, ओंठ-जीभ में कष्टप्रद रोग हों या छाले हो रहे हों; श्वास-कास रोगी, हिचकी-मूर्च्छा-मृगी के रोगी, तेज सर-दर्द में, प्यासा, शराब पिया, कर्ण या नेत्र-रोगी, अर्दितवात-ग्रस्त, नया ज्वरवाला और हृदय-रोगी।

(१३) अधिक तादाद में पान, कत्था, सुपारी, चूना आदि खाना भी दांतो को बरबाद करना है। इसी प्रकार बहुत ही खट्टी चीजे या मिठाइयां अथवा एकदम गरमागरम दूध पीकर एकदम ठण्डे पानी से कुल्ले करना, दांतो के लिए घातक है। प्रतिदिन सोने से पहिले नीम की दतौन करनेवाला दांत-रोगों के अतिरिक्त, अन्य रोगों से भी बचा रहेगा। प्रात. भी इसी की दतौन करे।

(१४) चाहे जहां मत थूका करो। इससे बीमारी फैलती है। क्षय-रोगियों के थूक मे असंख्य क्षय-कीट हवा में फैलते हैं और अनेको को, सॉस के साथ हवा मे पहुँचकर, क्षय-ग्रस्त बना देते है। हैजा, इन्फ्ल्युएंजा, प्लेग प्रभृति संक्रामक-रोग ऐसे ही प्रसार पाते हैं।

(१५) हजामत ४-५ दिनमे अवश्य बनवा ले। कईव्यक्ति रोज हजामत बनवाते हैं, यह प्रायः ठीक नही। इससे बाल कड़े हो जाते हैं। २-३ दिनका अंतर तो रखे। आयुर्वेदानुसार इससे सौन्दर्य बढ़ता,

दाँत के रोगों का काल, लाखों-रोगियों पर सुपरीक्षित-योग—

४—बचपन की लापरवाहीसे जिनके दाँत असमय में ही हिलनेलगें या सड जांय, वे इस प्रयोग को बेधडक और फौरनही करें। शुद्ध सरसों का, सामने निकलवाया कच्ची घानी का, तेल इकट्ठा रख लें। इसमें से १ माशा तेल में १ माशा नमक मिलाकर प्रतिदिन प्रातः एवं दोनों समय भोजनों के बाद तथा रात को सोते समय; ऐसे नियमित ४ बार मला करे। डैंटिस्ट का पचासों रुपयों का खर्च बचेगा और दांत भी सदैव ठीक रहेंगे। सुपरीक्षित है।

पुष्टि होती एवं पवित्रता होती है। सिर पर बाल थोडे रखो। याद रखो कि वालों को चिमटी या अंगुलियों से मत उखाड़ो। कई लोग मूछों के या दाढ़ी के वाल उखाड़ते रहते हैं, कई नाक के वाल उखाड़ते हैं, यह बिलकुल ठीक नहीं। इससे नेत्रों की शक्ति कमजोर होती है और 'बाल-तोड़' हो जाने का भय रहता है।

(१६) प्रतिदिन थोडा-थोड़ा व्यायाम अवश्य करो। ठंड और वसन्त-ऋतु मे व्यायाम अवश्य ही करना चाहिए। स्कूलों की ड्रिल, प्रातः हलकी दौड़, दण्ड, वैठक, मुद्गर प्रभृति व्यायामों मे से कोई भी व्यायाम करो। ध्यान रहे कि व्यायाम से एकदम थका मत लो।

(१७) कसरत की प्रशंसामें आयुर्वेद में लिखा है कि सौन्दर्य, सामर्थ्य, बलवानपन, सहन-शीलता व्यायाम से ही रहते है। इससे कफ,अपच, मुटापा, आलस्य, भय आदि मिटते है। व्यायामी की सन्तान सुन्दर एवं हृष्ट-पुष्ट होगी। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारों पुरुषार्थ सिद्ध होंगे।

(१८) कसरतके विषयमे आवश्यक बातें१—व्यायाम करने के आधा घण्टे बाद ही भोजन करो। २—गरीब-लोग ताजा तक्र और अमीर लोग दूध-शिखरन, बाद में लें। ३—लंगोट या जांघिया या अण्डर-वीयर पहनकर ही व्यायाम करें, ताकि अण्ड-कोष ढीले न हों। ४—कसरत के आगे या बाद मे तेल की मालिश भी अवश्य करे,चाहे वह तेल सरसों का हो या तिलों का हो।

(१६) 'अति' सब जगह बुरी है, यही हाल आप व्यायाम में भी समझिये। यदि अति की गई तो उरःक्षत (क्षय), चोट, प्यास,

---

नाइयों से लगनेवाली बीमारियां और उनसे बचाव—

५—नाई सभी की हजामत बनाते है, चाहे वह दादयुक्त हो या कोढ़ी; गंजवाला हो या केश-दद्रु वाला; दाढीके दादवाला हो चाहे श्वित्र (सफेद कोढ़ वाला। फलतः ये बीमारियां एक से दूसरे में लग जाती हैं। अतः आप जबभी हजामत बनवायें, उबलते पानी मे 'पोटाश परमैगनेट' डालकर, उससे नाई की मशीन, अस्तुरा, कैंची, शेविंग ब्रुश आदि साफ करालें। हजामत के बाद मुंह धोकर फिटकिरी पानी मे डबो-डबोकर मुंह पर मले।

रक्तपित्त, खांसी-श्वास, ज्वर प्रभृति हो सकते हैं। याद रहे कि इन रोगों के होने पर कसरत हरगिज़ न करें। इनके अतिरिक्त वमन, अरुचि, भ्रम (चक्कर आना), आधा-सीसी, अत्यन्त कमजोरी, मियादी रोग से उठने पर, संभोग के बाद की स्थिति में भी व्यायाम न करें।

(२०) मालिश भी अवश्य करिये—मिट्टीका घड़ा जैसे तेल या घी से मजबूत होजाता है, वैसेही मालिश से शरीर भी ! तेलमें घी से सौ गुनी शक्ति है, मालिश करने में। अर्थात् १०० तोले घी को पचाकर जो शक्ति मिलेगी, वह एक तोले तेल को हलकी मालिश द्वारा शरीर में पहुंचाने पर मिलेगी। आयुर्वेद का यह वाक्य यादरखिये 'घृतात्च्छत-गुणं तैलं, मर्दने न तु भक्षणे।'

(२१) निम्नलिखित रोगों में तेल लगाना वर्जित है—नवीन ज्वर, चेचक, मोतीझरा, अजीर्ण, विरेचन (जुलाब) और वमन होने पर; किन्तु जीर्ण-ज्वर (पुराने बुखार) में मालिश अत्युत्तम है।

(२२) 'उबटन' लगाना भी अत्यन्त आवश्यक है; चाहे सप्ताह में एक ही बार क्यों न लगाया जाय। बेसन, नीबू का रस और तेल मिलाकर बनाया गया उबटन उत्तम है। विवाहों में उबटनों की प्रथा बड़ी पुरानी है। इससे कफ मिटता, रोम खुलते, रक्त दौड़ता और शक्ति बढ़ती है। सौन्दर्य बढ़ाने एवं रंग निखारने में यह अत्युत्तमहै। जो मुँह पर प्रतिदिन उबटन करते है उनके मुँहासे, चर्मकील और झाँई, सेहुआँ प्रभृति चर्म-रोग नही होते।

(२३) कानों में भी कभी-कभी तेल डालना चाहिये और दूसरे दिन उनकी सफाई कर लेनी चाहिये। कान में तेल डालने से सिर-दर्द,

६—जिन्हें 'पुराना-जुकाम' या 'पीनस' होगया हो—नाक से बदबू आतीहो और पतला या गाढा, पीला-पीला बदबूदार नाक निकले; वे थोडे से (३ तोले) पानी में १ चुटकी नमक डालकर घोल लें। इसे नाकसे सूंघें और नाक साफ करें। ऐसे ही थोडा-थोडा १-१ मिनट बाद ५-७ बार में करें, सारे विकार सरलतासे नष्ट होजांयगे। साथही ऐसे पानीसे मुंह-गले भी साफ होंगे। गरिष्ठ भोजन छोडकर सुपाच्य, ताजा-हलका भोजन करें और दांत साफ रखें।

मन्यास्तंभ (वात-विकार भेद) आदि दूर होते है। ऐसे ही पैरों के तलवों में भी तेल मलो। इससे थकान, झुनझुनी, हड़फूटन नष्ट होंगे। पांवों की अंगुलियो के वीच में भी तेल अवश्य लगा लिया करो।

(२४) अधिक वाल रखनेवाले अवश्य ही कंघी किया करें। महिलाओं के लिये तो यह अत्यावश्यक है। इससे सफाई और सौन्दर्य दोनों रहतेहैं। साथही सिरदर्द भी नहीं होता और नेत्र-ज्योति व्यवस्थित रहती है। वड़े-वूढ़े दिनमे ४।५ वार कंघी अवश्य ही करें।

(२५) स्नान के वाद वालों को भली भांति पोंछकर सुखालो, फिर तेल डालो। तेल धीरे-धीरे वालो की जड़ों मे मलो। वाद में साफ किये हुए कंघे से वालो को धीरे-धीरे काढ़ लो। वाल सिर पर पाव इंच से वड़े मत रखो। दिमागी काम करनेवालों को चाहिये कि वे दिन में ३-४ वार कंघी करलिया करे। इससे सिर के रोम-कूप खुल जाते एवं दिमाग मे ताजगी आती है। सप्ताह मे एक वार आंवलो से सिर अवश्य धोओ। इससे वाल काले व मजबूत रहेंगे।

(२६) ब्रह्मचर्य का ध्यान रखना अत्यावश्यक है। इसके विना पौष्टिक आहार, व्यायाम, शक्तिवर्धक औषधे, टॉनिक, श्रेष्ठ फलाहार, दूध प्रभृति का प्रयोग भी वेकार-सा होता है। ब्रह्मचर्य के साथ ये कई गुने अधिक फलप्रद हैं। ब्रह्मचर्य का व्यायाम से गाढ़ा मेल है। इसके विना जीवन का कुछ भी आनन्द नहीं।

(२७) स्नान और उसकी कतिपय विशेषतायें—१ स्नान पवित्रता-कारक, वीर्य-आयुवर्धक, श्रम-स्वेद नाशक, मलहारक, ओजदाता,

वदहजमी-नाशक एक प्राकृतिक ढंग का जल-प्रयोग—

७—एक मोटी तौलिया या खादी का अंगौछा पानी में भिगो-निचोड़ कर, सोने से पूर्व कमर में वांध लो। ऊपर से कम्बल या फलालैन का टुकड़ा लपेटो और सो जाओ। प्रातः उठकर पट्टी को खोलकर पेडू को सूखी-तौलियासे अच्छी तरह रगड़ो। फिर ठंडे पानी से नहाकर सारा शरीर रगड लो। इससे अपच मिटेगी। इसी विधि को पूरी तौर पर 'छाती' के ऊपर करने से 'ज्वर' मे भी लाभ होगा। सोचकर ही इस प्रयोग को करें।

निद्रा एवं दाह-निवारक, रक्तविकार (खाज-खुजली आदि) नाशकहै। यह प्रसन्नतोत्पादक, पुरुपार्थ वर्धक एवं अग्निदीपक है।

(२८) 'स्नान' हमेशा सावधानी अथवा सतर्कता से करो। क्यो कि शरीर का मल छोटे-छोटे रोम-कूपो से निकलता है। गरमियों मे या परिश्रम के वाद पसीना भी इन्हीं से निकलता है। हवा लगने से पसीना तो सूख जाता है, किन्तु मैल वहीं जम जाता है। यदि यह दूर न किया जाय तो रोम, रोम-छिद्र वन्द हो जाते हैं। रोम-कूप 'घर की नाली' की भांति हैं, उन्हें हमेशा साफ रखिये। अन्यथा शरीर की सफाई न होगी और दाद, खाज, खुजली प्रभृति चर्म-विकार और हो जांयगे। हमेशा रगड़-रगड़ कर साफ पानी से स्नान करिये और शरीर-मन को स्वस्थ रखिये।

(२९) 'स्नान करने के कतिपय अनुभव'—१ नियमित स्नान करने वाले के शरीर से दुर्गन्ध नहीं आती। २—स्नान से मन प्रसन्न होता है और प्रातः नहा कर घूमने जाओ, कभी वीमार न पड़ोगे। ३—गरम पानी से मत नहाओ, कम से कम सिर पर तो गरम पानी हरगिज मत डालो; इससे आंखों को हानि पहुँचती है। ४—बच्चे जाड़ों मे साधारण गरम पानी से नहावे और कमजोर व वीमारी से उठे हुए भी ऐसा ही करे। ५—छाती से रगड़कर स्नान करो, अँगोछा या गमछा पानीमे भिगोकर उससे रगड़ो, फिर क्रमशः हाथो, सिर, पीठ, पैरोंको रगड़-रगड़ कर धोओ। यादरहे कि शरीर का हरभाग रगड़ने के वाद गमछा अवश्य ही धो डालो। देखोगे कि तुम्हारे शरीर में चमक दौड़ रही है। इससे तुम्हें स्फूर्ति एवं शक्ति प्राप्त होगी। विना

८—जिन्हे मस्तिष्क की थकावट एवं चिन्ता के कारण नींद न आती हो, वे सिरपर गीले कपडेकी पट्टी वांधकर सोवें। पैर खूब धोकर रगड लो और कुनकुने पानी से धोकर पोंछ लो, फिर सो जाओ। अच्छी नींद आयगी। अनेकों को ठंडे पानी से हाथ-मुँह धोकर सोने से बढ़िया नींद आती है। कतिपय वैद्य पैर धुलवाकर दूध-जायफल मलवा देते हैं। प्रायः इससे भी 'निद्रानाश' दूर होजाताहै। भैंसका दूध भांग मिलाकर मलनेसे नींद आतीहै।

दूद के आप स्वस्थ और सुन्दर रहेगे।

(३०) स्नान के विषयमें कतिपय याद रखने योग्य बातें—१-प्रतिदिन ठण्डे पानीसे नहानेवाले, सप्ताहमें १ दिन गरमपानी से अवश्य नहालें। २—जिनके शरीर पर काफी मैल जमा हो, वे गरम पानी से नहावें। ३—स्नानके बाद तुरन्त ठंडी या खुली हवामें न जांय। ४—खुलीहवा में रहकर गरम पानी से स्नान हरगिज न करें। इससे सर्दी हो जाने का डर है। ५—साबुन लगाकर मत नहाओ, इससे शरीर खुरदरा होता है। यदि आदत ही है तो नहाकर उत्तम तैल लगालो और फिर दुबारा नहालो। ६—नहाने के तुरन्त बाद ही भोजन करने मत बैठो, आधा घण्टे बाद स्वस्थ होकर भोजन करो।

(३१) स्नानमें निम्नलिखित बातें भी अवश्य ध्यान में रखो—१-मुंह में पानी भरके आंखों को भलीभांति धोओ और साफकरो। २—कान के पिछले भाग को एवं छेदों को भी धोना न भूलो। ३—नाक खूब साफ करो और नकुए भी खूब धोकर साफकरलो। ४—बगलें सावधानी से साफ करो, उनमें मैल जमताहै। ५—गरदन भी खूब साफकरो। ६—लिङ्गेन्द्रिय की भी प्रतिदिन सफाई करना हरगिज न भूलो। ७—पैर भी खूब रगड़-धोकर साफ किया करो।

(३२) ज्वर, अतिसार (दस्त), नेत्र-रोग, कान के रोग, वायु-रोग, आध्मान (अफारा), पीनस (बिगड़ा जुकाम), इन रोगो मे स्नान न करे। भोजन के बाद भी स्नान न करे। जब पसीने से तर हो, मैथुन किया हो, तब भी फौरन स्नान मत करो।

(३३) शरीर को स्वच्छ रखने के लिये गरम पानी सर्वोत्तम

६—ठंडे पानी द्वारा कतिपय कठिनतर रोगों की चिकित्सा—१—कट जाने के कारण किसी भाग से रक्त बह रहा हो तो भीगी पट्टी बांधो। २—पेशाब में जलन हो तो पेड़ु पर भीगे पानी की पट्टी रखकर हर २।२ मिनट में ५।७ बार बदलो। ३—रक्तप्रदर में महिलायें भीगा हुआ साफ कपडा योनि में रखें और हर २।२ मिनट में ठंडा करती रहें। ४—कामातुर पुरुष-महिलायें जननेन्द्रियों पर दिनमे ३ बार, १० मिनट तक, धीरे-धीरे शीतलजल की धारा दें।

है। किन्तु शरीर को कठोर, कष्ट-सहिष्णु एवं बलवान् बनाने के लिये ठण्डा पानी उत्तम है। यह नहाने की बात है। नहाते समय शरीर को खूब रगड़ना चाहिये, ताकि सभी रोम-छिद्र खुल जांय।

(३४) पीने के पानी में किसीप्रकार का अप्रिय-स्वाद एवं गन्ध न हो। रंग स्वच्छ हो; मटमैला, दूधिया या पीला न हो। पानी को एकदम गटागट मत पियो। धीरे-धीरे स्वाद लेते हुए, दूध की तरह पियो। स्वास्थ्य-विशारद 'चुस्की' से पानी पीने की सलाह देते हैं। इससे जल-पाचन उचितता से होता है।

(३५) पानी को साफ करने के लिये उसे साफ, दुहरे-मोटे खादी के कपड़े (छन्ने) से छान लो। बहुत गँदले पानी में 'फिटकरी' या 'निर्मली-के-बीज' छोड़ दो। मैल नीचे बैठ जाने पर पानी निथार लो या उबालकर पानी को रखदो, मैल नीचे बैठ जायगा। इसे धीरे से छान कर काम में लो। इस उपाय से प्लेग, हैजा एवं अन्यान्य संक्रामक-रोगों से पूरा बचाव रहेगा।

(३६) पानी हमेशा छानकर पियें। इससे नहरवा न होगा, हैजे-वमन प्रभृति अपच-जन्य रोगों से बचाव रहेगा। उबाल कर छाना हुआ पानी पचासों रोग मार भगाता है। गरम पानी पीने और नहाने या व्रणादि साफ करने में काम आता है।

(३७) बर्फ भूलकर भी मत पियो या खाओ। 'आइस्क्रीम' बड़ी खतरनाक है। खानेवालों का स्वास्थ्य चौपट कर देती है। गरमी के दिनों में भी बर्फ से प्यास नहीं बुझती। जितना अधिक इसका उपयोग करो, उतनी ही प्यास और बढ़ती जाती है। यहां तक कि बाद में

१०—यदि तुम थके हुए हो, क्रोध या झल्लाहट सवार है तो; एकगिलास स्वच्छ और ठण्डा पानी धीरे-धीरे पियो, जैसे पानी को चूस रहे हो। इस उपाय से थकेहुए मन एवं मस्तिष्क को एक अद्भुत, अनुपम शांति-सुख उपलब्ध होगा। प्रातः उषःकाल में उठकर एक गिलास ठंडा पानी पीलेने वाले के कब्ज, रक्त-विकार, ब्लडप्रेशर, तीव्र-क्रोध, उत्तेजना प्रभृति अनेकों शारीरिक एवं मानसिक दुर्दम-रोग अवश्य अन्तर्हित हो जाते हैं।

प्यास से जी-तक घवड़ा जाता है।

(३८) स्नान के बाद थोड़ा धूप में खड़ा रहना अच्छा है। यदि गरमी के दिन हों तो बिलकुल प्रातः, सूर्योदय पर, सूर्य की रश्मियाँ अपने अर्धनग्न शरीर पर पड़ने दीजिये। जाड़ों में मालिश करके धूप में खड़े होजाइये। २-२ मिनटबाद अपने को थोड़ा-थोड़ा घुमाते रहिये, ताकि शरीर का प्रत्येक भाग सूर्य-रश्मियों से स्नान-सिंचित हो सके। इस उपाय से हड्डियाँ शर्तिया मजबूत होती हैं।

(३९) जीवन के लिये प्रकाश में रहना अत्यावश्यक है। यदि किसी पौधे को गमले में लाकर अँधेरी कोठरी में रखदो तो वह एक ही दिन में पीला पड़ जायगा। यही हाल मानव का भी है। याद रखें कि बीमारियों के बीज अँधेरे में ही बढ़ते हैं, प्रकाश मिलने से वे नहीं बढ़ पाते, किन्तु उलटे जल्दी नष्ट होजाते हैं। असूर्यपश्या ललनायें बहुत बीमार पड़ती हैं। स्वयं तो खुले प्रकाशमें रहो ही, साथ ही साथ ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों को भी ३-४ दिन में धूप अवश्य दिखा दो। धूप से शरीर-रोमकूप खुलजाते हैं व शरीर-रंग निखर आता है।

(४०) प्रतिदिन प्रातःसायं देवदर्शन, पूजा-पाठ, आरती प्रभृति धर्मकार्य अवश्य करो। २४ घण्टों में २ घण्टे इन पवित्र-कार्यों में अवश्य ही बिताओ। याद रखो, इन कामोंको करने से पागलपन पास में नहीं फटकता। धार्मिक-कार्य करते समय अन्य चिन्ताओं से अवश्य मुक्ति मिल जाती है। भगवान् की मूर्ति के सामने अपने हृदय के गूढ़-

से गूढ़, अत्यन्त गुप्त विचार भी हरएक व्यक्ति प्रगट कर देता है, अतः उसके मन का भार हलका हो जाता है, फलतः वह पागल नहीं होपाता; चिन्तित-व्यक्ति ही प्रायः पागल होते हैं।

(४१) भोजन हमेशा खूब चबा-चबाकर करो। चाहे वह रोटी हो या पूड़ी, खीर हो या हलवा; ठंडाई हो या दूध; चने हों या चवेने। यदि हम व्यवस्थित-रीति से नहीं चबाॅगगे तो यह काम पेट में आँतों को करना होगा। आँते इस काम को भलीभाँति नहीं कर सकतीं, फलतः हमारे भोजन का बहुभाग बिना पचा ही रह जायगा।

(४२) लोग समझते हैं कि बहुत खाने से शक्ति आती है, किंतु वह गलत है। हम जितना भोजन पचासकें, उससे ही हमें शक्ति प्राप्त होगी। मेरा अनुभव है कि भलीभांति चबाया गया भोजन, मात्रा में थोड़ा खाया जाता है और बड़ा स्वादिष्ट लगता है। बिना चबाया या थोड़ा चबाया भोजन अधिक खाया जाता है, और पूरा न पचने के कारण शक्ति की जगह अशक्ति प्रदान करता है। हमेशा चबा-चबा कर ही खाइये; चाहे थोड़ा ही क्यों न खाया जाय?

(४३) लोग पूछते हैं कि क्या हलुआ या खीर को भी चबाने की जरूरत है? उनसे हमें जोर देकर कहना है कि उन्हेंभी खूब चबाइये; भलीभाँति चबाने पर लार उसमें मिल जाती है, जो पेट मे पहुंच कर उसके पाचन मे विशेष सहायक होती है। हलुआ गरिष्ठ (देरसे पचने वाला) भोजन है; इसे तो और भी अधिक चबाकर खांय। इतना ही नहीं, किन्तु दूध को भी गट-गट करके एकदम न पी जांय। इससे

'कब्ज' के बीमारों को अत्युत्तम 'कब्ज-नाशक' सरल चूर्ण—

१२—सोंठ, सौंफ, सनाय और बड़ी हरड़(हर्रा) का छिलका २-२ तोले, सैंधानमक और कालानमक १-१ तोले। सबको कूट-पीसकर बारीक छान लो। इसे ३ से ६ माशे की मात्रामें, रात को सोने से १ घण्टे पूर्व गरम पानी से दो; प्रातः साफ दस्त होजायगा। जिनका कोठा बहुत ही कड़ा हो, वे चोकरदार आटा और छिलकेदार दालें खांय और भोजन के बाद 'ईसबगोल दाना' ३ माशा भी शक्कर से फांक लें। गरिष्ठ, बासा और देर से पचनेवाला आहार न करें।

वह पेट में जाकर दही-सा जम जाताहै और देरमें पचता है। दूधका हरएक घूंट थोड़ी देर मुँहमें रखकर, इधर-उधर चलाकर ही पियें।

(४४) भोजनके विषय में कतिपय आवश्यक हिदायतें १—घी और मैदा का भोजन अधिक मत करिये। २—गेहूं से चोकर मत निकालिये, वह कब्जनाशक है। ३—हमेशा वही चावल खाइये जो हाथ से हलका साफ़ किया गया हो और उसपर लाल-रेशा भी हो। ४—छिलकेदार दालें कब्ज नहीं करतीं। ५—मसालों का अत्यधिक प्रयोग मत करिये। ६—सप्ताह मे २ बार 'नीमके पत्तों की चटनी' अवश्य खाइये। ७—यदि स्वस्थ रहना है तो आंवलों का भी भोजन मे प्रयोग रखिये।

(४५) चटपटी मसालेदार चीजे कइयों को बड़ी प्रिय लगती हैं किन्तु उनका अधिक प्रयोग हानिकर है। मिर्च का प्रयोग करना ही हो तो 'लाल' की जगह 'काली' का प्रयोग करें। मसाला खाने के समर्थक कहते हैं कि उनसे पेट की गिलटियों का रस, और मुँह की लार भी खूब निकलते हैं; अतः भोजन शीघ्र पच जाताहै। किन्तु हम उनकी इस युक्ति को इससे अधिक महत्वपूर्ण नहीं समझते कि 'यह तो दुबले-पतले घोड़े को मार-मार कर तेज चलाना है।' अधिक मसाला खाने वालों की पाचन-शक्ति आगे चलकर क्षीणप्राय हो जाती है।

(४६) याद रखिये कि यदि भोजन के साथ तरकारियाँ खा रहे हों, तो उनके साथ ही साथ दूध न ले। हाँ, भोजन के बाद दूध, ऊपर नं. ४३ में बताई गई विधि से थोड़ी मात्रा मे ले सकते है।

(४७) मंदाग्नि या अपच की शिकायतवाले फल तो चाहे खा ले

कब्जनाशक कतिपय स्वादिष्ट एवं सरल प्रयोग—

१३—१ तोला सौंफ डालकर उबालाहुआ पानी पीते रहनेसे कब्ज नहीं रह पाता। २—गुलकन्द दूधसे लेने पर कब्ज दूर होजाताहै। ३—१०या १५ मुनक्के दूध में उबालकर खा जाओ और ऊपर से वही दूध पीलो, प्रातः दस्त साफ हो जायगा। ४—रात को हरड़ का मुरब्बा गुठली निकालकर १ से ३ तक खाकर, गरम पानी या गरम दूध पियो। ५—गुलाब का शरबत भी रेचक है। २ तोला तक लो। याद रखो कि कब्ज में भोजन सुपाच्य, ताजा ही लो।

अधिक जम्हाइयां प्राय: 'आक्सीजन' की कमी बताती है। जब अकारण जम्हाइयां-अंगड़ाइया आवे तो फौरन साफ हवा में घूमो।

(५६) हमेशा सादी साफ पोशाक पहिनो। गांधीजी से शिक्षा लो। कपड़े गरमी, सरदी, बरसात से बचने और शरीर का पसीना सोखने को पहिने जातेहैं, अत: प्रदर्शन छोड़कर सादेकपड़े ही पहिनो। हवा मे सिर मत ढको किन्तु कान ढके रहो; सर्दी में मौजे पहिन लो।

(५७) 'वस्त्र-परिधान' के विषयमें आवश्यक-सूचनायें। १—कलफदार, गसे वस्त्र मत पहिनो, उनसे शरीर को वायु नही मिल पाती। २—धोती कसकर मत बांधो। इससे श्वास में रुकावट होती है और पसलियां भी सिकुड़ती हैं। ३—कपड़ो में हमारा शरीर-मल भिद जाता है, अत: दूसरे-तीसरे रोज उन्हें बदलकर साफ करते रहो। ४—कुरती, बनियान, तौलिया, धोती, अण्डरवीयर रोज धोलो। ५—बिछाने के कपड़े भी साफ सुथरे रखो। ६—सछिद्र, हवादार, ढीलेकपड़े पहनो।

(५८) गहने अधिक मत पहनो और उन्हें हमेशा मत लादे रहो, इससे हमारे शरीर पर मैल जम जाता है। मध्यप्रांत मे पैरों में मोटे और पोले 'टोडर' और युक्तप्रांत मे 'झांझे' पहनी जाती है। हमेशा पहिने रहने से उनमे जूं-खटमल तक भर जाते हैं। अत: आवश्यकता के समय उन्हे पहिनकर फिर उतारकर रख दो।

(५९) 'माला' पहिनना भी अत्युत्तम है। जहां तक हो चम्पा, चमेली, गुलाब, जुही की मालाये पहिनो। रुद्राक्ष की माला साधु पहिनते है, उससे हजारो रोगों से बचाव रहता है। मोती की माला

१६—जिसे खुजली हुई हो-वह जाडों के दिनों मे भी, नंगा ही खुले बदन निकले तो उसके खुजली-उत्पादक कीटाणु समाप्त हो जांयगे। वायु एवं प्रकाश की शरण में पहुँच जाने पर इसीप्रकार अनेक यक्ष्मापीड़ितों के फेफडों के कृमि समाप्त होगये और तत्स्थानीय समस्त विजातीयद्रव्य भी निकलगया। ज्वर में वायु-स्नान एवं प्रकाश से बडा लाभ होता है। आज का मानव कपडों को दूर करके, जंगल मे शरीर पर हवा का झोंका एवं प्रकाश की किरणे लगने दे और देखे कि उसमें कितनी सजीवता, स्फूर्ति एवं तेजस्विता समा गई है। उसके छोटे-मोटे विकार समाप्त हो गये है और नई ताजी जिन्दगी भर गई है।

से पचासों ग्रह-बाधायें दूर हो जाती हैं। और चन्दन की माला रक्तपित्त, क्षय, उरःक्षत, एवं पित्त-विकारों से बचाती है। रत्नों की मालायें आभूषणों में गिनी जाती हैं, उनसे सौभाग्य बढ़ता है।

(६०) विभिन्न रत्नाभरण पहिनना। इनसे दरिद्रता तो मिटतीही है, साथ ही अनेक ग्रह-बाधायें भी मिटती हैं। जैसे 'माणिक्य' से सूर्य-बाधा, 'चांदी या मोती' से चन्द्रकष्ट, 'मूंगा' से मंगल-पीड़ा, 'पन्ना या सुवर्ण' से बुध-बाधा, 'पुखराज या मोती' से गुरु-उपद्रव, 'हीरा या चांदी' से शुक्र-विकार, 'नीलम या लोहेसे' शनि-कष्ट, 'गोमेद या लाज-वर्त से' राहु-बाधा 'वैडूर्य (लहसुनिया) से' केतुजन्य कष्ट दूर होते हैं।

(६१) जूते ऐसे पहिनों, जिनका चर्म मुलायम हो और पंजा चौड़ा हो। रबर के जूते आंखों को हानि पहुँचाते हैं। प्रातः सायं साफ घास में नंगे पैर घूमने से स्वास्थ्य बहुत ठीक रहता है। अधिक जूते या बूट मत पहिनो। आवश्यकता के समय ही जूते पहिनो। चट्टियां या खड़ाऊं इसके लिये अत्युत्तम हैं।

(६२) आँखों में अंजन या काजल लगाना। एक कहावत है—'आंख का अंजन, दांत का मंजन, नितकर नितकर नितकर। नाक में अंगुली, कान में तिनका, मतकर मतकर मतकर।' आंखों में सुरमा आंजना, मुसल्मानी जमाने में खूब प्रचलित था। निस्संदेह इससे आंखे सुरक्षित रहती हैं। 'काला-सुरमा' बड़ा अच्छा रहता है। पानी बहना, दर्द, जलन, कीचड़ आना प्रभृति अनेक विकार उससे दूर हो जाते हैं। आंखों में हवा या धूप सहने की शक्ति भी बनी रहती है।

१७—अनेक रोग-नाशक एवं नेत्र-शक्तिप्रद 'काला-सुरमा'—वजनदार, भारी देशी 'काला-सुरमा' आधा सेर लो। इसे एक कलछी पर रख कर तेज कोयलों पर तपाओ। इससे पहिले हर्रा, बहेड़ा, आंवला प्रत्येक ५-५ तोला लेकर, तीन-सेर पानी में पकाओ; तीन-पाव रह जाने पर उतार कर मल-छान लो। इसी में उक्त तपाया हुआ 'काला-सुरमा' डालो। फिर घोंटकर १ तोला पिपरमेंट और मिला लो। सुरमा तैयार है। सलाई से प्रातः एवं रात मे आँजो। इसे सब सुरमों का लकड़दादा ही समझो।

(६३) शाम को भोजन करलो और रात को १० बजे तक अवश्य सो जाओ। प्रातः शीघ्र उठो। यदि अच्छी नींद आयगी तो प्रातः ही मन हरा-भरा रहेगा और सारा दिन सानन्द व्यतीत होगा।

(६४) रात को जल्दी सो जाओ और प्रातः शीघ्र उठो। दिन चढ़े तक सोते रहना बीमार बनना है। सूर्योदय के पश्चात् गाढ़ी नींद हरगिज़ नहीं आती। रात को देरतक जागनेवालों और प्रातः देरतक सोनेवालों को 'कब्ज' हो जाताहै और फिर यही रोग बढ़कर 'अपच' का रूप ले लेता है। आगे उदर-रोग होने लगते हैं। याद रखो, प्रति दिन सूर्योदय से पूर्व उठकर नियमित समय 'शौच' जाओ। ऐसा होने पर आंतो को नियमित समय पर मलत्याग की आदत रहेगी।

(६५) हम रात में सोकर भी अपनी मांस-पेशियों एवं मस्तिष्क को पूर्ण विश्राम नही दे पाते। प्रायः हम सोना भी नहीं जानते। बच्चों को देखो; उनसे सोना सीखो। सोते समय उनके हाथ-पैर बिलकुल ढीले रहते हैं। सोते में उनका हाथ उठाकर छोड़ दो तो वह फौरन नीचे गिर पड़ेगा। वे अपने शरीर की प्रत्येक मांस-पेशी को पूर्ण विश्राम देते है। अमीरो को चिन्ता से ठीकतरह नींद ही नहीं आती।

(६६) जिन्हें रात को सोने के लिये नींद बुलानी पड़ती है, वे सचमुच दया के पात्र है। चिन्तातुरो को नींद नही आती। याद रखो कि चाहे दिन भर जो भी संकल्प-विकल्प आदि करते रहो, किन्तु सोते समय समस्त चिन्ताओ से मुक्त रहो। अन्यथा विभिन्न रोगों,

१८—जो प्रातः शीघ्र उठकर जंगलकी स्वच्छ वायुमें घूमने निकलगये और खुली हवा में जिन्होंने बालू (रेत) धूलमें खूब लोट लगाये वे, १—गठिया, २—रक्त-विकार, ३—श्वास-कष्ट, ४—खाँसी, ५—क्षय-शंका, ६—स्नायु-शैथिल्य, ७—सिरदर्द, ८—चिन्ता-परेशानी, ९—कब्ज, १०—उदर-विकार, ११—सुस्ती-निर्बलता, १२—अनुत्साह, १४—हिस्टेरिया, १५—मूर्च्छा, १६—फोड़े, १७—रक्तचाप, १८ हृदय-दौर्बल्य आदि अनेकों रोगों से सर्वथा मुक्त हो गये। प्रातः शीघ्र उठकर, फौजियों की कवायद की तरह शान से घूमने निकलो। नदी-तालाब के किनारे, लंगोट मात्र रखकर बालू रेतमें लोटो-पलोटो।

और यहां तक कि 'पागल-खाने' के मेहमान तक बन सकते हो।

(६७) रात में 'मिट्टी के तेल' का लैम्प या चिमनी आदि धुआं फैलाने वाली चीजें जलाकर मत सोओ। सोते समय कमरे के झरोखे, खिड़कियां एकदम मत ढक दो। हां, यह हो सकता है कि सीधी हवा का झोंका न लो। रजाई में मुंह बन्दकर मत सोओ। भोजन करके तत्काल मत सोओ। हां, चाहो तो दुपहरमें आधघण्टे आराम करो।

६८—निम्न-लिखित श्लोक लिखकर अपने कमरे में टांग लें—

'कुचैलिनं दन्त-मलोपधारिणं, बह्वाशिनं निष्ठुर-भाषिणं च।
सूर्योदये चास्तमिते शयानं, विमुञ्चति श्रीर्यदि चक्रपाणिः॥'

अर्थात् १—जो मैले कपड़े पहिने, २—दांत मैले रखे। ३—पेटू हो, ४—कठोर-भाषी, निन्दक हो। ५—सूर्योदय तक सोता रहे। ६—शाम को दोनों वक्त मिले 'सन्ध्या में' सो जाय, वह 'विष्णु' ही क्यों न हो, अवश्य ही लक्ष्मी, कीर्ति और प्रतिष्ठा से विहीन हो जायगा।

६९—पैर धोने के विषय मे यह आयुर्वेदीय श्लोक याद करलें। 'पाद-प्रक्षालनं पाद-मल-रोग-श्रमापहम्। चक्षुः प्रसादनं वृष्यं, रक्षोघ्नम् प्रीति-वर्धनम्॥' अर्थात् जो व्यक्ति प्रातः सायं भोजन और सोने से पूर्व भली भांति पैर धोता है, वह सौभाग्य-शील रहता है। पैरों के धोने से उनका मैल दूर होता है और पैरों के रोग तथा थकान दूर होते हैं। आंखों की शक्ति बढ़ती है और राक्षसो-बाधाओं का नाश होता है।

जिन्हें दूध प्राप्त नहीं है, उनके लिये दुग्ध समकक्ष, सुलभ, शक्तिप्रद खाद्य।

(१९) 'पालक' में चूना, सोडियम, क्लोरिन, फासफोरस, लोहा, विटामिन ए, बी, सी और ई; और प्रोटीन पाए जाते हैं। यह उत्तम रक्तवर्धक, बच्चों की शरीर-बाढ़ का विकासकर्ता, संक्रामक-रोगों से सामना करने की शक्ति देने वाला, दुग्ध का समकक्ष पौष्टिक सर्वत्र सुलभ खाद्य है। इसे यूं ही कच्चा या साग बनाकर या दालों में मिलाकर या चाट की भांति अथवा अचार या रायते में मिलाकर खाजाइये। मधुमेहके रोगी इसका सेवन अवश्यकरें। पकाना हो तो इसे धोकर पकालें और पानी उसी में सुखा दें; फेंके नहीं। बच्चों को दूध की जगह इसका रस निकाल-छानकर दें, दूध जैसा ही लाभ होगा।

क्रोध, उद्वेग प्रभृति दूर होकर प्रीति बढ़ती है। रात को दुःस्वप्न नहीं आते, स्वप्नदोष भी नहीं होता और नींद भी अच्छी आती है।

(७०) 'उषःपान' (सूर्योदय होने के पहिले पानी पीना) और उसके अनुपम-गुण। १-सूर्योदय से ४८ मिनट (१ मुहूर्त) पहिले, तारों की झिलमिलाहट में चूसते-चूसते पावभर पानी पीने को 'उषःपान' कहते हैं। उससे बवासीर, सूजन, संग्रहणी, ज्वर, उदररोग, बुढापा, कोढ, मुटापा, मूत्राघात, रक्तपित्त, कान-गले-सिर-योनि-पेडू के दर्द, नेत्ररोग, वात-पित्त, कफविकार दूर हो जाते हैं। सौ-वर्ष तक सानन्द जीने के लिये इसका अभ्यास अवश्य करे।

जो लोग अभ्यास करते-करते नाक से 'उषःपान' करते हैं, उनके बाल सदा काले रहते हैं और शरीर पर झुर्रियाँ भी नहीं पड़तीं। ध्यान रहे कि घी-तेल पीने, जुलाब लेने, व्रण होने, मंदाग्नि, हिचकी एवं तीव्ररोगों में ऐसे उषःपान न करे, इससे हानि की संभावना है।

(७१) मुँह मे होने वाले रोगों से बचने के लिये मुँह मे तेल भरकर कुल्ला करो। अर्थात् विशुद्ध तिल-तैल मुंह मे २-३ मिनट रखो और मुँह बन्द करके कुल्ला-सा करो। इससे मुंह का बद-जायका, दुर्गन्ध, रूक्षता, मुख-व्रण, सूजन और जड़ता दूर होजांयगे। शांति मिलेगी तथा दांत मजबूत और सुन्दर रहेंगे।

(७२) 'पान खाना' भी स्वास्थ्य में शामिल है। भोजन के बाद कफ बढता है, अतः उसी दृष्टि से इसका प्रयोग भोजन के बाद ही माना गया है। किन्तु ताम्बूल की आवश्यकता पर एक श्लोक भी है—

'रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते, भुक्ते वान्ते च संगरे। सभायां विदुषां राज्ञां, कुर्यात्ताम्बूल-चर्वणम् ॥' अर्थात् १-मैथुन-पूर्व, २-सोकर उठने पर, ३-स्नान करके, ४-भोजन करके या वमन के बाद, ५-युद्ध के प्रसंग में और राजाओं और विद्वानों की सभा में अवश्य पान खावे। याद रहे कि खाली पान औषधोपयोग के अतिरिक्त कभी न खाय। कपूर, कस्तूरी, जायफल, जावित्री, वर्तमानमें 'जीनं-तान' इसके सहयोगी हैं।

(७३) पान खाते समय इन बातों का ध्यान रहे। १—पान का डंठल (कड़ाभाग) और सामने का नुकीला भाग न खाय। २—अधिक चूना न डाले, नहीं तो मुँह फट जायगा। ३-बिना सुपारी का पान तो कभी न खाय। इससे मुंह का जायका बिगड़ जाता और जीभ कठोर होजाती है। ४—रातको पान खाये-खाये मत सोजाओ। पान उगलकर, कुल्ला करके, खूब मुंह साफ करलो; अन्यथा दांत सड़ जांयगे। ५—दिन भर बकरियों की तरह पान मत चबाते रहो। ६—कमजोर दांत-वाले, नेत्ररोगी, विष-पीड़ित, बेहोशी वाले, नशैलची, भूखे-प्यासे, रक्तपित्त वाले, उरःक्षत वाले रोगी पान हरगिज न खांय। ७—पान की पहली और दूसरी पीक अवश्य थूक देनी चाहिये।

(७४) दिन छिप रहा हो, उस समय निम्नलिखित कार्य कदापि न करें—भोजन करना, मैथुन, सोना, पढना-लिखना और रास्ता चलना। क्योंकि इनसे आयु घटती और रोग घेर लेते है। सन्ध्या-समय सन्ध्यावन्दन, जाप्य, भगवन्नामस्मरण, सामयिक प्रभृति श्रेष्ठ आध्यात्मिक-शान्ति के कार्य ही करने चाहिये।

(७५) यदि तुम अपनी आंखों को सुरक्षित रखना चाहते हो तो—१—तेज धूपमें से आकर, ठंडे पानी से एकदम सिर मत धोओ। २—

(२१) मांस-शक्तिवर्धक अनुपम गुणयुक्त खाद्य 'करमकल्ला'—

गोभी या करमकल्ले की अनेक जातियां हैं, उनमें 'पात-गोभी' मुख्य है। इसमें विटामिन ए. बी. और सी मौजूद है। साथ ही चूना, लोहा, पोटाश, सोडियम एवं फ़ासफोरस भी पर्याप्त मात्रामें है। यदि इसे कच्चा ही (बिना उबाले) खावें तो इनका पता ठीकतरह लग जाताहै। मांसपुष्टि के लिये इसे अवश्य अपनावें।

गरमी से तपे हुए एकदम नहाओ मत या नदी आदि में मत घुसो। ३—दूर की और बारीक चीजें टकटकी बांधकर मत देखो। ४—अत्यन्त मत रोओ। ५—दिन में अधिक मत सोओ, रात में अधिक मत जागो। ६—नेत्रों से जरा भी दर्द प्रभृति होने पर मैथुन हरगिज न करो। ७—अत्यन्त मैथुन से सदैव वचो। खटाई, कांजी, उड़द, आदि अधिक न खाओ। आंसुओं का वेग मत रोको। ६—धूल-धुयें में अधिक न रहो। १०—वमन न रोको, जहरीली-चीजों की भाफ न लो।

(७६) नीचेलिखा दोहा हमेशा याद रखो और उसपर अमल करो—

'छड़ी, छुरी, छतुरी, छला, छवड़ा पंच छकार।
इन्हें नित्य ढिंग राखिये, अपने अहो कुमार॥'

१—लाठी से उत्साह, वल, स्थिरता, धैर्य-तेज रहता है; अतः लाठी चलाना सीखकर हमेशा पास रखो। इससे दुश्मन, दावागीर, कुत्ते, चोर-उचक्के, जानवरो आदि से बचाव रहता है। बूढ़ों की तो यह जान है। २—छुरी—चाकू आदि आत्मरक्षा किंवा दैनिक आवश्यकता की चीजे हैं। ३—छतरी से वर्षा, धूप, हवा, आंधी-धूल से वचाव रहता है। यह शीतहर, मंगल एवं नेत्रों की संरक्षक है। ४—छला-अंगूठी अनेक ग्रह-दोषहर हैं एवं समय पर धन की पूर्ति करते है। ५—लोटा या सवारी ये छवड़ा के दोनो अर्थ हैं। शुद्ध जल के लिये डोर-लोटा-छन्ना और सवारी के लिये वढ़िया 'छवड़ा' रखे। राजकुमार इन पांचों चीजों को रखते है। अव तो सभी राजकुमार हैं अतः सव ही इन पर ध्यान रखें।

(७७) अधिक स्त्री-प्रसङ्ग से अवश्य बचिये। याद रखिये १—

मूत्रावरोध, पित्त—दाह, गठिया नाशक सरल श्रेष्ठ खाद्य-औषध—

(२२) 'ककड़ी' ताजी ककड़ी खाइये। इसमें पोटाश, सोडियम, चूना, मैगनेशियम, लोहा, गंधक, फासफोरस और क्लोरिन जैसे गुणयुक्त तत्व मौजूद हैं। इसका रस पीने से गरमियों में ठंडक मिलती, मूत्रावरोध एवं मूत्रदाह मिटते; रक्त के लाल-कण वढ़ते एवं गठिया मिटता है। इसे यूं ही कच्ची या चाट बनाकर या 'टमाटर' आदि से खाइये। गाजर और चुकन्दर के साथ खाना बहुत अच्छा है।

'सद्यः शक्तिहरा' नारी शीघ्र ही शक्तिहारक है। २—अति प्रसङ्ग करने वाले क्षय के शिकार हो जाते हैं। ३—ऐसो के सन्तान नही होती, अथवा दीन-हीन दुर्बल सन्तति होती है। ४—जवानी अंगूठा दिखा जाती है। ५—लावण्य-रूप, सौन्दर्य क्रीम-पाउडर लगाने पर भी नहीं आते। ६—जवानी में ही चश्मा लगाना पड़ता है। ७—चेहरे पर झुर्रियां पड़ जाती और बाल शीघ्र सफेद होने लगते हैं। ८—थोड़े से श्रम से हो थकान-हांपनी आ जाती है। ९—धातु-क्षीणता होती और टॉनिक लेने के लिये वैद्य और डाक्टरो की शरण लेनी होतीहै। १०-इससे ज्वर, शूल, श्वास-कास, दौर्बल्य, वीर्य के साथ खून आना, वायु-रोग, उदर-विकार प्रभृति पचासों कष्टप्रद रोग घेर लेते हैं। यदि राज-रोग (राजयक्ष्मा, क्षय, टी. बी., तपेदिक) न चाहो तो इससे बचो।

(७८) वेश्यासेवन जीवन, स्वास्थ्य, समाज, देश, राष्ट्र घातक है। अतः इससे अवश्य-अवश्य बचिये। क्यों कि १—वेश्या यौवन-धन दोनों ही नष्ट कर देती है। २—जात-पांत, कुल, इज्जत, धर्म और स्वास्थ्य की नाशक है। ३—सुजाक, आतशक (उपदंश) जैसे पुश्त दर-पुश्त चलनेवाले, अत्यन्त भयंकर रोग-जाल चिपटा देती है। ४—ये 'आसना' है, कभी अपनी नहीं होती। ५—ठग, चोर, डाकू, उचक्के, बूढ़े, क्षयी, श्वास रोग-ग्रस्त प्रभृति गुण्डे-बदमाश-रोगी उसके संपर्क में आतेहै। जिनसे पाप, व्यभिचार, रोग प्रभृति खूब पनपते है। ६—अपनी सन्तान बिगड़ती है। ७ बेचारी पत्नी भी रोग का शिकार हो जाती है। ८—विचार, विवेक नही रहता। ९—सभी प्रकार की खतरनाक शारीरिक एवं मानसिक हानियाँ होती हैं।

(२३) मधु—मेहान्तक रस अथवा 'Natural INSULINE'—

प्रकृति ने 'सेम' (छीमी) एक ऐसा शाक भेंट किया है, जो मधु-मेहियों के लिए उत्तमौषध प्रमाणित हुआ है। इसमें ए, बी और सी तीनों विटामिन हैं। ताजी सेम को धोकर चाकू से बारीक कतर लो, फिर साफ सिल-लोढ़े पर कुचल कर कपड़े में छान लो और रस निकाल लो। इस रस को ताजा ही दिन में ३ से ४ बार तक आधा-आधापाव पिलाओ। मधुमेहमें शर्करा जाना बन्द होजायगा।

(७९) सुखी रहना चाहो तो 'परस्त्री-गमन' से भी बचो। १—इससे हरसमय मनसे भय लगा रहता है कि कोई देख-जान न ले। २—पता लगने पर जान तक से हाथ धोना पड़ता है। ३—परनारी पैनी छुरी, तीन ठौर ते खाय। धन छीजे, जोबन हरे, मुए नरक ले जाय॥ ४—बाली, रावण, कीचक, अकबर जैसे इस बुरी लत के कारण मारे गये या अपमानित हुए। इसलिये अपनी पत्नी को ही काम-शिक्षिता बनाकर उसी से कामानन्द प्राप्त करिये।

(८०) अप्राकृतिक मैथुन स्वास्थ्य-घातक है। इसे वे ही अपनाते है, जो शीघ्र ही दुनियां छोड़ देना चाहते है। १—हस्त-मैथुन से लाखों नवयुवक 'नपुंसक' हो गये और फिर उनकी पत्नियां भी कुलटायें हो गईं। २—अप्राकृतिक मैथुन से वीर्य, तेज, स्मरण-शक्ति, प्रभाव, योग्यता आदि शीघ्र नष्ट हो जाते हैं और लिङ्गेन्द्रिय बेकार हो जाती है। ३—रोगी अनाड़ी, विज्ञापनबाज चिकित्सकों के फेर में पड़कर सदा के लिये रोग-ग्रस्त और बेकार हो जाते हैं। ४—कच्चे विषोपविष या धातुये, हानिकारक तिले, अनाड़ियों की बताई औषधियाँ लम्बे समय के लिये जीवन नष्ट कर देती हैं।

अतः हस्तमैथुन, गुदामैथुन, पशुमैथुन, मुख-मैथुन प्रभृति अप्राकृतिक मैथुनो से अवश्य ही बचिये। अपनी सन्तान पर कड़ीनजर रखिये कि उसमे कोई ऐसी कुटेव न पड़ जाय। अन्यथा वह अकाल में ही काल-कवलित होकर आपको रोता छोड़ जायगी।

(८१) यदि जीवन सानन्द बिताना चाहो तो नीचेलिखी बातों पर पूरा-

(२४) गठिया, स्कर्वी, संक्रामकरोग नाशक औषध-खाद्य 'नीबू'—
'नीबू के रस में' साइट्रिक एसिड, पोटाश, फासफोरस, विटामिन सी प्रचुर मात्रा में है। यह मांसतन्तुवर्धक, संक्रामकरोग नाशक, स्कर्वी का शत्रु व कीटाणुनाशक है। बाहरी एवं भीतरी रूपसे इसका सदैवोपयोग होता है। यह नेत्ररोग, घाव, दाद एवं उदर-रोग नाशक है। तत्काल फलप्रद प्रयोग (चौथे-भाग में) इसके जादुई योग देखें। 'नीबू गुण-वर्णन' नामक पुस्तक में नीबू की गुणगाथा लिखेगे; योग्य-खाद्यों के साथ नीबू मिलाकर अवश्य खाइये।

पूरा ध्यान रखो। १—अपानवायु (पाद) को जानबूझकर कदापि मत रोको; अन्यथा आध्मान (पेट फूलना), थकान, पेटदर्द एवं वायुविकार हो जायगे। २—मल-विसर्जन की इच्छा होनेपर उसे दबाओ मत; अन्यथा आध्मान, पेट-दर्द, कब्ज, रद्दी डकारें आना और यहां तक कि मुंह से मल निकलना आदि भी होगा। ३—पेशाब का वेग रोकने से पेट में दर्द, मूत्र रुकना या रुक-रुककर होना, लिङ्गेन्द्रिय में दर्द, सिर-दर्द, अफारा, जांघों एवं पेड़ू में शूल आदि हो जायगे। ४—जँभाई रोकने से गर्दन की पिछली नस, मस्तक, गला आदि जकड़ जाते है। नेत्र, नासा, मुख, कर्ण-रोग पैदा होते है। ५-आंसू रोकने से नेत्र-रोग, जुकाम, हृदय-रोग, अरुचि, भ्रम-रोग होते और सिर भारी हो जाता है। ६—छींक रोकने पर मन्यास्तंभ, सिरदर्द, अर्दित (मुंह टेढा हो जाना), लकवा, इन्द्रिय-दौर्बल्य आदि हो जाते है। ७—डकार रोकने पर अनेक वातरोग, हिचकी, खांसी, अरुचि, कम्प, हृदय-छाती का बंधना जैसे रोग होजाते हैं। ८—वमन रोकने से खुजली, शीतपित्त, अरुचि, झाई, शोथ, पाण्डु, और यहांतक कि कोढ भी होजाता है। ९-वीर्य के वेगरोध से नामर्दी, अण्डशूल, हृदयशूल, सूजाक, और मूत्रावरोध, शुक्राश्मरी जैसे रोग होगे। १०—भूख-वेग रोकने से तन्द्रा, अंगमर्द (शरीर टूटना), अरुचि, अशक्ति, भ्रमादि रोग होंगे। ११—प्यास रोकनेसे कंठ और मुंह सूखते है। हृदयशूल होता व श्रम-श्वास बढ़ते है। १२—श्वास का वेग रोकने से हृदयरोग,

(२५) शक्ति-स्फूर्तिवर्धक, पौष्टिक, कीटाणु नाशक 'खजूर-छुहारा'

'खजूर-छुहारा' उत्तम कब्जनाशक, पौष्टिक, ग्लूकोज-युक्त, चूना-लोहा-प्रोटीन-विटामिन पूरित उत्तम खाद्य हैं। चीनी-शक्कर आदि का प्रयोग बन्द करके खजूर-छुहारा ही काम में ले। ये विपाक्त-कीटाणु मार भगाते है, आंतों को शक्ति देते हैं और मानसिक-शारीरिक स्फूर्ति बनाये रखते है। इन्हे पहले गर्म पानी में धोलें, बाद में खावें। यदि ऊपर का छिलका प्रिय न लगे तो उसे उतार फेंकें। पुष्टि के लिये अधिकाधिक खजूर-छुहारा खाइये और कभी कभी नारियल भी। दाभ (कच्चे नारियल) का पानी बडा पौष्टिक, व शक्तिदाता है।

वातगुल्म आदि होंगे। १३—नींद को जबरन रोकने पर नेत्र-मस्तक विकार, जँभाई और अंगमर्द रोग हो जाते हैं। मतलब—इन १३ वेगों को आप भूलकर भी हरगिज मत रोकिये।

(८२) हैजे से बचने के उपाय—१-भूखे मत रहो। २-मैले कपड़े न पहिनो। ३—ठंड से बचे रहो। ४—बाजारू मिठाइयां, सड़े फल, दूध, कच्चा पानी इनसे बचो। ५ ताजा भोजन करो,गरम पानी पियो। ६—कुओं मे 'पोटाश परमैंगनेट' डालो। ७—रोगी के साथ बिस्तरों पर मत बैठो। ८—कपूर हमेशा पास रखो। ९—फिनायल की गोलियां या नीमके पत्ते जेबों मे भरे रहो। १०—हैजेके दिनोमें भीड़में या वैसे ही फालतू मत घूमो। ११—रोगी के बरतन, वस्त्र, चारपाई, आसन, बिछौने काम मे न लो। १२—मकान चूने और नीलेथोथे से पुताओ।

(८३) प्लेग से बचनेके उपाय। १—मकान चूना-नूतिया से पुताओ २—नालियो मे फिनायल छिड़को। ३-बिलो-छेदों आदि को फिनायल छिड़ककर बन्द करदो। ४-संडास की सफाई कराकर वहां फिनायल डलवाओ। ५-घरका फर्श गोबर-नीलेथोथे से लीपो। ६-मकान मे और बाहर नीम के पत्ते, राल, लोबान, गन्धक प्रभृति जलाओ। ७—सुगन्धित चीजे जलाओ, धूपखेओ,बिजली जलाओ। ८—कहते है बिजली की रोशनी एवं धूप मे ये कीट नहीं पनपते। ९—उबला पानी पियो और गरम पानी से स्नान करो। १०—नीम के पत्ते, करंज, तुलसी के पत्ते, चिरायता, कालीमिर्च; इनमे से १ या २-३ मिलाकर लो। ११—रोज अपने कपड़े गरमपानी मे उबालो। १२—गरमागरम सुपाच्य भोजन करो। १३—हैजे मे बताये गये उपायों पर ध्यान रखो १४—बाहरसे आतेही जूतो पर फिनायल छिड़को। १५—मौजे पहनो और बिना जूते मत चलो। घर मे भी मौजे पहने रहो। कहते है कि प्लेग-कीट १ फुट से ऊंचे नहीं उछल पाते, अतः इनसे सुरक्षा रहेगी। १६—मरा चूहा मिट्टीके तेलमे तर करके फेक दो और उस स्थान पर भी मिट्टी का तेल छिड़को। १७—रोग होनेपर छिपाओ मत, रोगी को अस्पताल भेज दो। १८—रोग के समय जंगल मे रहो। १९—प्रति-

दिन घुटनों तक तेल मलो। २०—व्यायाम करो, ठंड से बचो, ऊनी वस्त्र पहिनो। ठंड में न फिरो। २१ ठंडा-वासा भोजन न करो। चावल न खाओ। २२—मनमें हिम्मत रखो, घबड़ाओ मत। २३—खानेपीने का सामान खुला न रखो,ढककर रखो। २४—जमीन पर मत सोओ, चारपाई पर ही सोओ और सोने से पूर्व गरम पानी से पैर पोछलो।

(८४) पतले दस्तों से बचाव—१-शुद्ध वायु में रहो। २-कच्चे सड़े-फल न खाओ। ३-शुद्ध, सुपाच्य आहार करो। ४-अशुद्ध जल और दूध न पियो। ५-भूख लगने पर भी थोड़ा भोजन करो। ६-तेज सर्दी या तेज गरमी से बचो। ७-रात मे जल्दी सोओ; प्रातः शीघ्र उठो और दिन मे मत सोओ। ८-चटपटी, वासी चीजें, मसाले-मिर्च न खाओ। ६-सफाई रखो। १०-उवला पानी ठंडा करके थोड़ी मात्रा मे पियो। ११-हैजे मे लिखे उपाय करो।

(८५) आंव-दस्तों से बचाव—१-मक्खियों, मच्छरों और शाक-भाजियो एवं भोजन पर वैठने वाले छोटे-छोटे कीटों से भोजन का बचाव रखो। २-ताजा, हलका, सुपाच्य भोजन करो। ३-कब्ज हो तो 'अंडी का तेल' लेकर पेट साफ करो। 'आमातिसार में' दस्त एकदम वन्द न करो। पहिले उक्त विधि से 'आंव' निकाल दो। ४-गीले वस्त्र न पहिनो। ठंड से बचो। सफाई रखो। ५-भोजन कम करो या मत करो। ईसवगोल दही मे मिलाकर खाओ। ६-पत्ते वाले साग विलकुल मत खाओ। ७-उवाल कर ठंडा किया हुआ पानी पियो।

(८६) मोतीझरा (टाईफाइड) से वचाव—[१—यह रोग पाचनकी ही खराबी से होता है, वैद्य 'लंघन' कराते हैं। २-संस्कृतमे इसे 'आंत्रिक-ज्वर' (आंतो का बुखार) कहते हैं,इसमे आंते खराब हो जाती है और उनमे विप पैदा हो जाता है।] १-रोगी के मल-मूत्र, पसीने, वस्त्र, प्रभृति से वचो-बचाओ। २—पानी उवला हुआ पियो व पिलाओ। ३ – मक्खियों से सारा खानपान सुरक्षित रखो। ४—रोगी को अलग एकान्त मे रखो। ५—हैजे में बताई गई वाते यहां भी ठीक समझो। ६—रोगी का स्पर्श करके अपनी सफाई भी अवश्य करलो।

७—मकान में हवा-प्रकाश रखो। ८—सड़े फल, कच्चा दूध, दुष्पाच्य आहार न लो। ६—रोगीको अन्न न दो, धानकी लाई,कूट-मखाने दो।

(८७) बच्चों को 'सूखा-रोग' से बचाने के सरल प्राकृतिक-उपाय—१—माता गर्भिणी होते ही ६ माह पूर्ण ब्रह्मचर्य से रहे। इस विषय का उत्तरदाता पति ही है। २—गर्भिणी ६ माह तक मड़ा-बुसा, बासा, गरिष्ट भोजन न करे। यह भोजन पेट में सड़ांद पैदा करेगा और गर्भस्थ-शिशु पर भी उसका बुरा प्रभाव होगा। ३—माता बाजारू-मिठाई, चाट, बिसकुट, नानकताई, चाकलेट और शक्कर की रंगीन गोलियां आदि न खाय। मिठाई का अत्यन्त-सेवन इस रोग का मुख्य कारण है। ४—माता गर्भावस्था में कब्ज न रहने दे। फलाहार—दुग्धाहार योग्य मात्रा में अवश्य करे। ५—मा अपने को गरम चीजों से बचावे। ६—गर्भिणी प्रतिदिन सितोपलादि चूर्ण, 'प्रवाल चन्द्रपुटी' प्रातः सायं दूध से लेती रहे। ७—गर्भिणी प्रातः वायुसेवन करे और हलका व्यायाम भी करे।

अपक्व यौवनाओं में गर्भ रहने पर भी यह रोग हो जाता है। ऐसी भावी मातायें विशेष सावधान रहे।

(८८) चेचक से बचाने के उपाय। १—नीमके कोमल-ताजे पत्ते ६, और ४ कालीमिर्च की ठंडाई प्रातः ७ दिनतक पिये। २—या गोरख-मुंडी के फूल १—१ तोले प्रतिदिन ठंडाई बनाकर पिये। इससे रक्त-विकार एवं नेत्रपीड़ा भी मिटेंगे। ३—गधी का दूध १—१ तोले प्रातः सायं पिलावे। ४—असली रुद्राक्ष ४—४ रत्ती, पानी में घिसकर दिन में ३—४ बार दे। ५—ज्वर होते ही शरीर पर मधु मलदे तो चेचक नहीं निकलती। ६—चेचक के मौसम में बिनौला, हरीदूब, मसूर की दाल, हल्दी को गोदुग्ध मे बारीक कूटपीस-छानकर शरीर पर उबटन करो। चेचक हरगिज न निकलेगी।

(८६) छूतदार-रोग और उनके रोकनेके उपाय—१—चेचक का रोग दानों के पीप द्वारा फैलता है। २—हैजा और टाइफाइड (मोतीझरा) दस्त और वमन से फैलते हैं। ३—डिपथीरिया (घट-सर्प) बीमार के

थूक-खकार और पसीनों से दूसरोंमें फैलताहै। इन सबसे बचने और बचाने का मुख्य उपाय यह है कि जिन चीजों से उक्त रोगियों का स्पर्शमात्र भी होगया हो, उन्हे सदा तीव्र-शोधक औषधोंसे साफ करके गरम पानी में उबालें और धोकर धूप में सुखावे। हैजे और प्लेग से मरे रोगी के वस्त्र प्रभृति तो अग्निदेव के हवाले ही कर देने चाहिये।

(९०) याद रखो कि संक्रामक-रोगियो के वस्त्र सार्वजनिक उपयोग के स्थानों तालावों, वावड़ियों, कुओ, नदियो आदि पर न धोवें, क्यो कि इससे रोग सर्वत्र फैल जाता है। संक्रामक रोग-ग्रस्त व्यक्ति को स्वस्थ-मानवों के सम्पर्क में भी तब नहीं रहना चाहिये। ऐसे समयमें पीने का पानी खूब उबाल लेना आवश्यक है, इससे जल कीट-रहित एवं विशुद्ध पेय हो जाता है।

(९१) 'गोवर' सफाई और स्वास्थ्य-रक्षण की दृष्टि से अत्यन्त लाभप्रद है। गोमय (गोवर) से लीपने की पद्धति भारत मे पुराने समय से अब तक चली आ रही है। गोवर रोगोत्पादक कारणों से बचाव रखता है और औषधरूप में भी उसका उपयोग होताहै। मेरा अनुभव है कि कोयलो एवं लकड़ियो से तैयार की गई औषधों की अपेक्षा, कंडो ,और खासतौर से 'अरने कंडों' से तैयार की गई औषधे अधिक प्रभावक प्रमाणित होती हैं।

(९२) 'चूना' वर्तमान समय मे उत्तम जन्तुघ्न माना जाता है। हैजे-प्लेग आदि खतरनाक संक्रामक रोग-ग्रस्त रोगियों के मल-मूत्र-कफ ,प्रभृति पर चूना छिड़क देने से रोग-प्रसार का भी भय नहीं रहता। जो हो, गोवर का उपयोग न करने वाले इसका उपयोग करें और लाभ उठावें। चूनेके कतिपय अनुभूत उपयोग हम कभी लिखेंगे।

(९३) संक्रामक-रोगों के फैलने के समय सफाई' और वायु-शुद्धि का ध्यान विशेष रूप से रखिये। कतिपय उपाय ये है—सप्ताह में १-२ बार गांव के अन्दर नीम के पत्ते, धूप, गन्धक, लोबान या राल; इनमें से कोई एक या २-३ चीज़ें तक मिलाकर जलाते रहना चाहिए। इसतरह अपने घर की शुद्धि भी की जा सकती है, किन्तु तब स्वयं को कमरे से बाहर हो जाना चाहिये

और फिर धूनी देनी चाहिये। धूनी जलाकर किवाट बन्द कर दें। इस उपाय से मक्खी और मच्छर आदि भी पैदा न होंगे।

(९४) दूध सर्व-श्रेष्ठ पेय है। इसमें प्रायः सभी पोषकतत्व हैं। छोटे बच्चे इसी के सहारे पलते हैं। दूध के उपयोग में निम्न लिखित सावधानियां रखो। १—दूध दुहने का बरतन अच्छा साफ हो। २—दुहनेवाला अपने हाथ धो-पोंछकर साफ करले। ४—दुधारू पशुओं को स्वच्छ पौष्टिक आहार दें। ५—जहां तक हो, धारोष्ण दूध ही पियो। ६—एक घन्टे बाद का दूध अवश्य उबाल लो। ७—दूध धीरे-धीरे पियो। ८—मैथुनके बाद या सोने से २ घन्टे पूर्व दूध जरूर पियो। ९—गरमियों में दूध-पानी की लस्सी बनाकर पिया करो।

(९५) कृपया 'चाय' का प्रयोग कभी मत करिये। इससे निम्नलिखित हानियां होती है। (१) चायमें जहर होता है, जो उबलते पानी में घुलकर मिल जाता है। इसके पेट मे पहुंचने से पाचन-शक्ति कमजोर हो जाती है। २—चाय पीने की आदत से मनुष्य लाचार हो जाता है, बिना चाय पिये उससे कोई काम नहीं होता। ३—चाय पीनेवाले बच्चों की ऊंचाई और वजन व्यवस्थित रीति से नहीं बढते। चौदह वर्ष की आयु से पूर्व इसे हरगिज न पियें या पिलावें। इसकी जगह आधापाव या पावभर उत्तम दूध पी लिया करें।

(९६) आप 'एलोमोनियम' के बर्तनों मे रखा हुआ आहार कदापि मत करिये। क्योंकि १—आप एक एलोमोनियम के बरतन मे १५ मिनट पानी गरम करें, फिर उसे किसी बोतल में भर दे। आपको उसमे फिटकरीसी घुली दिखाई देगी। यह एल्युमिनियम का 'हाइड्रो-क्लोराइड' है, जो कि जहरहै। २—इसमें दूध, पानी, छाछ या चाय-काफी, कहवा या साग, तरकारी दाल आदि जो कुछ भी उबालेगे, वह सब जहरीला होजायगा। ३—यदि गाजर वगैरह का अचार इन पात्रों में रखे तो आठवां भाग एलोमोनियम मिल जायगा। ४—खट्टी चीज रखकर खाओगे तो कै—दस्त होंगे या पेटदर्द होगा। ५—नमक या क्षार वाली कोई भी चीज उस पात्र मे रखने पर वह जल्दी ही विषमय हो जायगी। ६—पानी भी खराब हो जाता है। बरतन में दाने से पड जाते है। ७—इसमे रखा भोजन करने एवं चाय—कहवा आदि पीने से अनेकों रोग—ग्रस्त हो गये और अनेकों की पाचन—शक्ति घट गई। ८—इसका विष फिटकरी जैसा

सफेद रंग का होता है, किन्तु शरीर पर जहर-सा प्रभावक है।

(६७) भोजन करने से पूर्व इन बातों पर भी अवश्य ध्यान रखें—

(१) स्वभावसे हितकर चीजें जैसे—सांठी चावल, गेहूं, जौ, मूंग, अरहर, मिश्री, सैंधानमक, सन्तरा, अनार, आम, आंवला; अंगूर, दाख, मुनक्का, किसमिस, पिण्डखजूर या छुहारा, पपीता, टमाटर, पालक, गाजर; फालसे, खिरनी, नीबू, बथुआ, परवल, पातगोभी, गोदुग्ध, गोघृत, केला, पोदीना आदि उचित और नियमित मात्रा में अवश्यही खातेरहें। इनसे जीवननिर्वाह सुविधापूर्वक होता है।

(२) स्वभाव से अहितकारी आहारों से अवश्य बचिये। जैसे—भेड का दूध, सरसों का साग, मैदा एवं उससे बने पदार्थ, कटहल, अधिक मात्रा में उडद और उससे बनीचीजें, राब, मशीनके कुटा चावल, मक्का, अरवी-घुइयां आदि का उपयोग नही करना चाहिये। इनमें से कुछ चीजों का उपयोग जब-कभी थोडे-बहुत स्वाद के लिये करने में कोई हानि नहीं होती।

(३) संयोग-विरुद्ध पदार्थों से बचिये। जैसे दूध के साथ निम्नलिखित चीजों में से कोई भी मिलाकर मत खाइये। मूली, जामुन, सूखे साग, केला, उडद और उससे बनीचीजें, तेल, दही, नमक, कुलथी, तिलकुट, नीबू, तोरई, टेंटी, अनारादि।

दही के साथ केला या बडहल न खांय। मधु के साथ गरम पानी, बडहल, मूली, गरम चीजें मिलाकर न खांय। ये मिश्रण स्वास्थ्य-घातक है।

(६८) निम्नलिखित ढंग की चीजे हरगिज न खावें; न पियें—१-कांसी (फूल) के बरतनमें रखा हुआ, १० दिन का घी, जो रंग-बिरंगा हो। २-पीतल आदि पात्र में रखा हुआ घी-खटाई आदि; जो बे-स्वाद और बदरंग होगया हो।
३—गरमीके मौसममें अथवा गरम चीजों से या गरम करके (शहद) न खांय।
४—एकबार ताजा बनाया गया भोजन, फिर दुबारा आग पर गरम न हो।
५—घी-मधु या घी-तेल या घी-जल बराबर-बराबर मिलाकर मत खाओ।
६—गरिष्ट, दुष्पाच्य, भारी, पेटमें पडी रहनेवाली अजीर्ण-कारक चीजे न खाओ।
७—सडे-गले, दगीले, बासे, बदजायके फल-शाक भूलकर भी न खाओ।
८—चलितरस दाल, बासा भात, बासा साग, तिबासी-छाछ उम्र घटाती है।
९—सडे खरबूजे, सडे आम, खीरा-ककडी प्रभृति हैजा पैदा करते हैं।
१०—मैला-बदजायका; दुर्गन्धित, कीडेवाला बरसाती नदी का पानी न पियो।

११—भांग, गांजा, तमाखू आदि नशीली चीजें कभी व्यवहार में मत लो।

(९९) भोजन में निम्नलिखित नियमों का यथाक्रमेण पालन करो—

१—भूख लगने पर भोजन करो पानी न पियो, नहीं तो 'जलोदर' होजायगा।

२—प्यास लगने पर पानी ही पियो,भोजन न करे;अन्यथा 'गुल्म' होजायगा।

३—भोजन के बाद शीघ्र मैथुन करने से 'पेट-दर्द' होता है या फोते बढ़ जाते हैं।

४—अधिक मीठा मत खाओ। इससे चनूने-कृमि, मन्दाग्नि, उदरविकार, ज्वर, कास-श्वास, गलगंड, मुटापा, प्रमेह, कफरोग आदि बढ़ते हैं।

५—हमेशा समय पर दिन में २ बार खाओ। ६ से ८ घंटे का अन्तर रखो।

६—पेट के चार-भागकरो। २ भोजन से व १ पानी से भरो;१भागखालीरखो।

७—एकदम बहुत गरम या एकदम बिलकुल ठंडा भोजन मत करो। गरम अन्न बलनाशक व ठंडा दुष्पाच्य है। पसेवमें भीगा-गला भोजन ग्लानिकारक है।

८—एक थाली में कइयों के साथ भोजन न करो। झूठा पानी कभी मत पियो।

९—प्रातः सुपाच्य, शक्तिवर्धक थोडा-सा नाश्ता करके पानी पी लिया करो।

१०—भोजनमें गिलासके गिलास न गटको। भोजनके घंटेभर बाद जल पियो।

[विशेष जानकारी 'चिकित्सा चन्द्रशेखर' (प्रथम-भाग) से करिये।]

(१००) खान-पान के विषय में ये बातें अवश्य ही याद रखो—

(१) दूध पीकर फौरन पान न खाओ, दही न खाओ, खटाई न खाओ। खाना हो तो १०-१५ मिनट बाद खाओ। (२) भोजन करके मैथुन, कसरत, सवारी, लिखना, गाना, दौड़, पढना-पढाना, रोना, परिश्रम आदि न करो। कम से कम इनमें १–१॥ घण्टे का अन्तर रखो। (३) लेटे, चलते, टेढे-बैठे भोजन न करो; न पेय–द्रव्य ही पियो। (४) तिल्ली बढ गई हो तो पानी पीते समय बाये हाथ से उसे दबा रखो। (५) भोजन के बाद कफहारक सुगन्धित-पदार्थ लौंग, जायफल, सुपारी, पान प्रभृति खाओ। पान से सुपारी अवश्य रखो। (६) केला, ककडी, मूली, खाली पेट न खाओ। पानी भी खाली पेट न पियो। हां; अनार, अंगूर, सन्तरा, नीबू खाली पेट भी ले सकते हो। (७) दुपहर को मसालेदार मट्ठा और शाम को मलाईदार दूध पियो। (८) गरमियों के सिवाय भोजनकरके किसी भी मौसम में दिन में मत सोओ। (९) भोजन करने के बाद आंखों पर हाथ फेरो, नेत्र-ज्योति बढेगी। (१०) भोजन के बाद पेट पर हाथ फेर कर १०० कदम टहलो। खाया हुआ हजम हो जायगा।

प्राकृतिक-चिकित्सा और उसके विभिन्नरूप

शरीर में विजातीय-द्रव्य 'Foreign matter' के संचय से रोगोत्पत्ति होती है। इस द्रव्य को शरीर से बाहर करने के लिये १—पृथ्वी पर नंगे पैर घूमना, २—पानी में खड़े रहना, ३—मलद्वार की शीतल-जल या मिट्टी से ठंडाई, ४—एनिमा-प्रयोग, ५—वायु-प्रकाश का स्नान, ६—पेडू पर मिट्टी या पानी की पट्टी, ७—जलस्नान, ८—मालिश प्रभृति का प्रयोग करिये।

रोगनाशार्थ हम शरीर की भीतरी गरमी शान्त करें और जीवन-शक्ति को उद्दीप्त करें। यह सब काम शरीर में संचित विजातीयद्रव्य को पसीने, पेशाब या पाखाने द्वारा निकालने से हो जाता है। रोगों के उत्पत्तिकेन्द्र (पेडू) एवं स्नायुओं के मुख्य-केन्द्र (जननेन्द्रिय) पर ठंडी पट्टी, पानी या मिट्टी का योग्य प्रयोग करके हम शरीर की भीतरी गरमी कम कर सकते हैं। इन सब विषयों का स्पष्ट-विवरण आगे देखिये।

प्राकृतिक-चिकित्सा करने से पहिले यह अवश्य समझ लीजिये—

प्राकृतिक स्नान, नगा रहना, वायुसेवन, नंगे पैर चलना आदि के शुरू कर देने पर अधिकतर दौर्बल्य, दर्द, जुकाम, ज्वर, कमजोरी, थकान आदि प्रतीत होते हैं। इनसे घबड़ावें नहीं। ये लक्षण रोग के उभार के सूचक है। इनसे भीतर दबा हुआ रोग बाहर निकल रहा होता है। रोग को दबाने की अपेक्षा बाहर निकाल देना कहीं बहुत अच्छा है। इससे पुनः रोगोत्पत्ति की सभावना नहीं होती। रुका-रोग दब जाने के बाद फिर किसी न किसी (मोती-झरा, निमोनियां, चेचक, हैजा आदि के) रूप में भयानकता से निकलता है।

समस्त-रोगनाशक चिकित्सोपयोगी प्राकृतिक तत्व-दशक—

१—'विशुद्ध-वायु का स्नान' एवं 'सूर्य-प्रकाश का स्नान।'
२—'जल-स्नान' और औषधरूप से उसका प्रयोग।
३—'मिट्टी के द्वारा' जटिलतम रोगों की शर्तिया-चिकित्सा।
४—'पृथ्वी के सीधे-सम्पर्क से' जीवन-प्राप्ति एवं रोग-मुक्ति।
५—प्रेमपूर्ण थपथपी से कठिन-रोगों की सरल-चिकित्सा।
६—शरीर 'कायाकल्प-स्थान'—'झंझरीदार झोपड़ी।'
७—एक श्रेष्ठ औषध 'विश्राम'—और परमौषध 'परिश्रम।'

८—योग्य प्राकृतिक फलाहार, दूध-मक्खन-शाक-सब्जियें।
९—उपवास, अल्पाहार, नंगे पैर भ्रमण, मालिश।
१०—गरदन और पेड़ू पर पट्टियां। सुषुम्ना का जल-स्नान।

(१) उन्मुक्त वायु-स्नान एवं प्रकाश-स्नान—

'नग्नता ही स्वास्थ्य है'—यह प्राकृतिक सिद्धान्त है। जैनमुनि और नागे बाबा, प्रकृति के इस आदेश का पूर्णतया पालन करते हैं। नग्नता मे शरीर का वायु, धूप एवं मिट्टी से सीधा सम्बन्ध रहता है। तत्व स्वास्थ्य-वर्धक हैं।

रोग 'गरमी' के रूप मे निकलता है। वस्त्र उस कार्य मे बाधक है। अच्छा हो कि वन, मैदान, नदी-किनारे, तालाव की बालू मे प्रात. पवित्र-समीरण में आध-घंटे नगा रहा जाय। इससे अतुलबल प्राप्त होगा। प्रकाश से जीवन सतेज होगा और वायु त्वचा के बहिगत सब विकारों को दूर उड़ा ले जायगा।

व्रण-पूरण, स्वास्थ्यप्रदान, रोगमुक्ति, आनन्दवर्धन मे वायु-प्रकाश प्रबल सहायक है। तेज बुखार एवं घटसर्प (डिप्थीरिया) मे रोगी को अनिच्छापूर्वक ढका मत रखिये। मियादी बुखारो मे भी शरीर से सीधा वायु-संबध विच्छिन्न मत करिये। प्रकृति रोग को उड़ाने आई है, उसे उड़ाकर ले जाने दीजिये।

पशु को, बीमार हो जाने पर, खुले मैदान मे छोड़ दीजियें, वह स्वस्थ हो जायगा। मानव बीमार हो जाय तो शरीर पर से जितना वस्त्र का बोझ कम हो सके, करदे। कमरे की सभी खिडकियां खुलवा दे। जाड़े के दिनों मे दुपहर में आध घन्टे तक सूर्य-वायु स्नान ले। गरमियों मे अधिक समय इन्हे करे।

हिन्दू शास्त्रों एवं जैनग्रन्थों मे द्वारिका, गिरनार, पार्श्वनाथ-हिल प्रभृति की नंगे पैर यात्रा का बड़ा पुण्य बताया गया है। यह पुण्य के नाम पर स्वास्थ्यदान है। इस प्रकार श्रम, प्रकाश, वायु एवं पृथ्वी के सीधे सम्पर्क से यक्ष्मा जैसे कठिनतम रोग भी प्रस्थान कर जाते है। हजारों जीर्णरोगी इस प्रकार रोगमुक्त हो गये और हो रहे है। जैनो मे १८ मील लंबी-चौड़ी और ऊंची शिखर जी की यात्रा कम से कम वस्त्रों

में (सिर्फ धोती पहिने) और नंगे पैर की जाती है। आप समझ गये हैं कि ये सारी बातें प्रकृति के सीधे सम्पर्क में आने के लिये हैं। अधिकतर सभी यात्री जमीन पर ही सोते हैं।

वायु, प्रकाश एवं जल का स्नान खुले मैदान में ठीक रहता है। गरमियों में तो इस पवित्रकार्य में किसी को भी आपत्ति न होगी। आप इस समय ही अपना स्वास्थ्य ठीक कर लीजिये। असूर्यम्पश्या महिलायें अपने कमरों की खिड़की के निकट ही हर ऋतु मे यह लाभ प्राप्त कर लिया करें। प्रकृति से डरनेवाले अमीर भी इस उपाय को काम मे ले सकते हैं। बच्चों को जन्मदिन से ही ठंडे पानी से स्नान कराने पर फिर आगे बराबर अभ्यास बना रहता है। जाड़ों के दिनों मे कसरत के बाद स्नान करने से मन खूब प्रसन्न रहता है।

स्वस्थ रहना चाहो तो नहाने के बाद प्रकाश में जाकर नंगे-बदन अपना शरीर रगडो। बरसात मे बरसते पानी में नंगे सिर चलो। प्रातः दूब में नंगे पैर चलो। सूर्य निकलने पर दूब मे लोटो—पलोटो या लेटे रहो। ऐसा स्थान न हो तो बालू पर लेटो; वह गरम हो तो वहां ताजी हरी-पत्तियां बिछा लो। ठंडी, गीली मिट्टी सारे बदन पर लपेट कर सूर्यस्नान लो। इतनी देर बाबा जी ही बन जाओ। चारों ओर अदल-बदलकर शरीर पर धूप लगने दो।

(२) रोगनाशक प्राकृतिक 'जल-स्नान'

नदी-तालाब या समुद्र में कूदकर प्रतिदिन सारे शरीर को भिगोना आवश्यक नही है। हां, पेडू, नितम्ब, जननेन्द्रिय और गरदन को प्रतिदिन भली-भांति रगडकर धो-डालना आवश्यक है। स्तनपायी पशु अधिकतर दलदलों, गढों किंवा छोटे पंकिल-स्थानों मे पेट सटाकर बैठते है। कोई-कोई कूल्हा-गुदा-द्वार गडाकर बैठते है। फिर अपने सारे शरीर को 'हाथी के स्नान की भांति' धूल में लपेटते है। इस प्रकार वे प्रकृति-प्रदत्त ज़ल-मिट्टी से अपना स्वयं-उपचार कर लेते है। चिडियां-पच्ची अपनी गरदन पानी मे डुबोते, पंखो से छपक-छपक करके शरीर पर जल छिडकते है। इस प्रकार पशु-पच्ची अपने पेट, जननेन्द्रिय एवं गरदनों को विशेषतौर से साफ करते है। यह स्नान कहीं जल तो कहीं गीली-मिट्टी; तो कहीं वायुमात्र से भी संभव है। ऊंचे पहाड़ों पर प्रकृति की उन्मुक्त-वायु मे रहनेवाले पशुओं को स्नान करते नहीं पाया गया।

स्नान करने से हिंसकवृत्ति भी शान्त हो जाती है। हिंसक-पशु स्नान नहीं करते। अत जैनों व हिन्दुओं मे पूजन से पूर्व स्नानाज्ञा है। आध्यात्मिक शक्ति के विकासार्थ मानव में स्नान की प्रमुख आवश्यकता सर्वत्र ऋषि-प्रणीत है।

स्नान कब, कितना और कितनी बार करना चाहिये ?

इसका निर्णय आवश्यकता एवं प्रकृति पर निर्भर है। प्रायः गरम प्रकृति, ज्वर से जलते हुए, रक्तपित्तवाले, पुष्ट व्यक्ति अधिक अनेक बार स्नान कर सकते हैं। जबकि ठंडी देहवाले, रक्ताल्पतावाले, कमजोर व्यक्ति थोड़ा और कम वार स्नान करें। हां, यह याद रहे कि गरम पानी से स्नान करना ठीक नहीं। ठंड मे भी पानी को शरीर के तापमान से अधिक गरम हरगिज न करो। गरम पानी से स्नान के बाद ठंड लगती है और ठंडे पानी से स्नान के बाद गरमी आ जाती है; यह सभी जानते है।

स्नान किस प्रकार, कहां और किस-किस स्थिति में करें—

स्नान मे मलद्वार एवं जननेन्द्रिय को विशेपतया धोने का ध्यान रखे। २-३ मिनट इन्हे पानी में पूरा भीगा रहने दे और धीरे-धीरे रगडकर धोता जाय। यह टब, नदी, नाले आदि मे ही संभव है। ऐसा न हो सके तो जननेन्द्रिय पर हाथ से २-३ मिनट जल-धारा छोडे। बाद मे सारे शरीर और विशेपत. पेड़ू और गरदन को रगड़-रगडकर धोवे। फिर बिना कपड़े का सहारा लिये रगट-रगड कर (स्नान के बाद) शरीर सुखावे। इससे सारे शरीर को नई स्फूर्ति, उमग, वल प्राप्त होंगे। पेड़ू एवं जननेन्द्रिय पर यह प्रयोग विशेष रूप से करिये। तव विजातीय-द्रव्य निकलकर, जीवनीय-शक्ति व्यवस्थित रहेगी।

प्राकृतिक-स्नान के कतिपय लाभ—

स्नान से पेड़ू की गरमी मिटकर ठंडक आती है; अत पाचन-शक्ति बढ़ती है। पक्षाघात, विषाद, चर्मरोग, हैजा, नासूर, मियादी बुखार, क्षय प्रभृति से बचाव रहता है। सिगरेट-बीड़ी पीनेवाले इस बुरी आदत को स्वयं ही छोड़ देते हैं। शराबियों को शराब से एवं मांसाहारियो को मांस से घृणा हो जाती है—वे इन्हें छोड़ देते है।

ज्वर, गठिया, स्नायुदौर्बल्य, उत्तेजना व आवेग ऐसे स्नान से मिटते हैं और प्रारंभिक आन्ध्य (अन्धापन), वाधिय (बहरापन) एवं यहां तक कि लंगड़ापन भी इससे मिट जाता है।

प्रत्येक रोग मे, प्रत्येक रोगी के लिये और रोग की प्रत्येक अवस्था मे 'स्नान' सर्व श्रेष्ट चिकित्सा है। वन्ध्यापन, प्रसवकष्ट, मस्तिष्क-विकृति स्नानविधि से शर्तिया मिटाये जाते है। जल-स्नान से मुंह की झुरियां मिट जातीं और सुचिक्कणता आती है। यक्ष्मा, नासूर, मधुमेह, उपदश, गठिया, पागलपन जैसे जीर्णरोग प्राकृतिक स्नान से दूर होंगे। इससे यदि जुकाम, ज्वर, खांसी आदि हो जांय तो यह अच्छा लक्षण है, प्रकृति इसी ढंग से शरीर का विजातीय-द्रव्य निकालती है। उसे रोककर प्रकृति के काम मे रुकावट न डालिये; अन्यथा रोग निकलेगा नही।

पैर की सूजन, आंख और कान के रोग, नाक का नासूर ये प्राकृतिक स्नान से कतिपय सप्ताह या महीनो मे दूर हो जांयगे, वर्षो से पलनेवाले रोगों में देर लगती ही है।

पशु जख्मी अंग पानी मे रखते व चाटते है। हम भी कटने, जलने, ददोरा पड़ने पर पानी डालकर उस स्थान को ठंडा करते है और फिर मिट्टी की पट्टी वांध देते है।

प्राकृतिक स्नान मे ध्यान रखने योग्य बाते—

१—स्नान खुली हवा मे करिये। रोगनाशक-स्नान धूप मे करना ठीक होगा।

२—स्नान के बाद शरीर कपड़े से पोंछकर न सुखावें, रगड-रगडकर ही सुखावें।

३—पेडू और जननेन्द्रिय पर विशेष अतिरिक्त स्नान करें।

४—गरम पानी से स्नान न करें, कुए का ताजा जल सदा उत्तम रहता है।

(२) औषधों की नानी 'मिट्टी' व उससे चिकित्सा

आदमी मिट्टी से बना है, मिट्टी से ही बढ़ता है, मिट्टी से ही स्वस्थ रहता है और अन्त में मिट्टी में ही मिल जाता है। मिट्टी के कतिपय रोगनाशक चमत्कार देखिये।

चिकित्सा के लिये चिकनी मिट्टी ठीक रहती है। मिट्टी कूटकर

ठंडे पानी से तर-गीलो करके उसकी टिकड़ी-सी बनाकर उपयोग में लें। मिट्टी को पानी मिलाकर काफी पतला करलें, किन्तु वह वहने लगे, इतना पतला न बना लें। आवश्यकतानुसार दर्द, व्रण प्रभृति के भेद से उसकी लंबाई-चौड़ाई निर्धारित करलें, किन्तु मोटाई एक अंगुल-प्रमाण रखे। नदी-नाले का कीचड़ काम मे ले सकते हैं। मिट्टी रखकर फिर ऊपर से कपड़े की पट्टी बांध दें।

१—घाव एवं प्रत्येक चर्मरोग के लिये यह उत्कृष्ट मरहम है।
२—हाथी रगड आदि लग जाने पर वहां लार से तर करके मिट्टी थोपता है।
३—बैलों के खुर पकने पर वहां गीली मिट्टी बांधते या कीचड में खडा रखतेहै।
४—युद्ध जन्य घाव, फोड़े-फुन्सी इसके प्रलेप से शीघ्र ठीक होंगे।
५—चोट, घाव, कटाव, अग्निदाह, गोली लगना, शोथ इससे मिटेंगे।
६—दाद-खाज, फोडे-फुन्सी, उकवत, जहरीले-दंशों की यह परमौषध है।
७—जानवर के काटने, शरीर मे जहर फैलने आदि पर इसे बांधिये।
८—दूषित घाव, फफोले, सेहुओं में इसका अवश्य प्रयोग करिये।
९—फियास, कोढ, गंज, सर्पदंश प्रभृति मे मिट्टी की पट्टी बांधिये।
१०—हड्डी टूट जाने, चटक जाने आदि पर भी मिट्टी का प्रलेप करिये।
११—घाव भरने मे यह अत्यन्त श्रेष्ठ मरहम है।
१२—मिट्टी चारों ओर की रतूबत-मवाद-रोग खीच लाती है।
१३—गन्दी मिट्टी भी शरीरमें गंदगी नही फैलाती, प्रत्युत गंदगी निकालती है।
१४—गोबर या गोबर मिली मिट्टी का उपयोग देहातों मे खूब प्रचलित है।
१५—मिट्टी मे घुलाने व चूसने की शक्ति है,फलतः विजातीयद्रव्य दूर होताहै।
१६—कहते है ईसामसीह ने अन्धे को मिट्टी के प्रलेप से सूझता कर दिया था।
१७—मिट्टी शरीर के भीतरी-बाहरी दोनो ही रोग मिटा देती है।
१८—गरमी, जहर, मवाद, दर्द खींचने में मिट्टी परमोत्तम है।
१९—डिप्टीरिया (घटसर्प) मे गले के चारों ओर मिट्टी की पट्टी बांधदो।
२०—छाती के रोगो मे मिट्टी की पट्टी छाती व मूत्राशय पर रखो।
२१—तिल्ली या जिगर-रोगो मे उन स्थानों एवं पेट पर पट्टी रखो।
२२—जीर्ण-रोगों स्नायुदौर्बल्य, शोक प्रभृति मे पेड़ू पर पट्टी रखिये।
२३—मियादी ज्वर, लाल बुखार, मोतीझरा मे भी पेड़ू-पट्टी ठीक है।
२४—सिरदर्द में—गरदन पर मिट्टी की पट्टी बांधिये। शीघ्र लाभहोगा।

रोगी की छाती, पेट, आंख, गले के चारों ओर, गरदन, गाल, पैर, पिंडली, पंजे, हाथ, जननेन्द्रिय, मूत्राशय, तिल्ली-जिगर, रीढ़ की हड्डी आदि सभी स्थानों पर मिट्टी बांधी जा सकती है। मिट्टी बांधकर उस पर कोई मोटा कपड़ा बांधदे, ताकि वह इधर-उधर न सरके। हम तो मिट्टी बांधकर ऊपर से किसी भी वृक्ष के ताजे पत्ते रख देते और ऊपर से मोटा कपड़ा बांध देते हैं, ताकि मिट्टी सूखे भी नही। कपड़े के ऊपर डोरी लपेट देना और भी ठीक रहता है। कमजोर, अशक्तों के लिये मोटी ऊनी पट्टी बांधनी चाहिये। हमेशा ठंडी गीली मिट्टी ही उपयोग मे ले। गरम हरगिज न करे। कड़े रोग मे देर तक मिट्टी बांधे। मिट्टी खोलने के बाद, थोड़ी देर को 'कटिस्नान' अवश्य ले-लेना चाहिये।

मिट्टी की पट्टी आवश्यकतानुसार घंटों तक रख सकते हैं। कई बार बदल भी सकते है। तेजरोग मे प्रारंभ मे जल्दी-जल्दी पट्टी बदले। रात को सोते समय भी पट्टी बांध सकते है। पट्टी गरम प्रतीत होने लगे तो झटपट वहां दूसरी बदल दे।

ऊर्ध्व-जत्रुज (गले, दांत, मुंह, आंख, कान, नाक, सिर के) रोगों, कंठ, कंठनलिका, गरदन, गठिया, वातरोग, चर्मरोग, उदरविकार एव जननेन्द्रिय विकारो मे मिट्टी की पट्टी आश्चर्यजनक लाभ दिखाती है। इससे यकृत्प्लीहारोग, स्नायुदौर्बल्य, दर्द प्रभृति मिट जाते हैं। दर्दों मे पट्टी तब तक बदलते जांय, जब तक दर्द बन्द न हो।

बिजली के गिरने, धक्का लगने व सर्पदंश में—

बिजली से मरने या सर्प-विष से मृत्यु मे रोगी का सिर बाहर रखकर, पूरा जमीन में गाड़ दो। अंगविशेष की व्याधि मे सिर्फ उतना भाग गाड देने से ही काम बन जायगा। हैजे एवं मियादी ज्वरों के रोगियों मे भी यह विधि काम देगी। ध्यान रहे कि जिस मिट्टी मे रोगी को गाडना हो, वह बिलकुल सूखी न हो। जिनकी यकायक मृत्यु हो गई थी, वे मिट्टी मे गाड देने से पुनः जीवित हो गये। ठंड से मरे रोगियों को बालू मे, धूप में गाड दो। गरमी से प्राणसंचार-संभव है। जल में डूबे व्यक्तियों को उलटा करके उनके पेट का पानी निकाल दो, मृत्यु प्रतीत होने पर दाह करने के पूर्व पहिले बालू मे गाड देखो।

(४) पृथ्वीके सीधे सम्पर्क में आकर नीरोग रहो

'मछली' पानी मे सानन्द जीवन विताती है। पक्षी वायु मे स्वस्थ रहते हैं। इसी प्रकार पृथ्वी पर रहनेवाला मानव पृथ्वी से सीधा-सम्पर्क स्थापित करके पूर्ण स्वस्थ रह सकता है। जूता पहिनने के पूर्व मानव चलने-वैठने मे पृथ्वी से सीधा-सम्वन्ध रखता था। पौधे जिस प्रकार जड़ो द्वारा पृथ्वी से पोषण-तत्व प्राप्त करते हैं, उसी प्रकार मानव पैरो के द्वारा जीवन-शक्ति प्राप्त कर सकता है।

यदि रोगियों को नंगे ही मुलायम दूब पर रात को सुलाया जाय तो प्रचलित रोग एवं विशेपतः 'स्नायु-सम्वन्धी' रोग अवश्य ही दूर हो जांय। याद रखिये, रात को सोते हुए मनुष्य पर पृथ्वी गहरा प्रभाव डालती है। इससे सुस्ती जाती एवं चेतना जागृत होती है।

जमीन पर लेटकर,सूर्य की किरण रोग-निवारण मे वड़ी तेजी से काम करती है। तव धूप और धरती दोनो ही रोग-निवारण कार्य मे लग जाते है। इससे निरुत्साह, शोक और उत्तेजना भी मिटते हैं। 'हिस्टेरियामे' नदी के किनारे गीली जमीनपर रुग्णाको निवस्त्र लिटाइये। ऊपर से हवादार, पतला, लज्जा-निवारक वस्त्रभर रख लीजिये।

रात को ४ से ८ इंच मोटी बालू में पतला चादर विछाकर खुली हवा मे सोइये; तव रोग-निवारण मे पृथ्वी के साथ आकाश भी प्रभावक रहेगा। तारो भरी रात मे या पूनम के चन्द्रप्रकाश मे आकाश अपूर्व शक्ति-वितरण करता है। मौसम ठीक न हो तो खुले कमरे मे प्रवंध करें।

(५) शरीर थपथपाकर रोग-चिकित्सा करना

गिरपड़ा वच्चा रोकर मा के पास जाता है, मा धीरे-धीरे चोट के स्थान पर हाथ फेरती है —थपथपाती है, बच्चे का दर्द काफूर हो जाता है। थपथपाने से बच्चे सुख की नींद सो जाते है, यह सब जानते हैं। ऐसे पचासों व्यक्ति हैं, जो थपथपाकर दर्द, मोच, उभार दूर कर देते हैं। गांववाले इस प्रेमपूर्ण चिकित्सा में विशेषदक्ष होते हैं। वे किसी से फीस भी नहीं लेते, अत इसका असर सत्वर होता है।

मालिश करने एवं थपथपाने से दूर मंजिल चले घोड़े की थकान

दूर हो जाती है। आप भी अपने रोगी को प्रेमपूर्ण वार्तालाप के साथ थपथपाकर चंगा कर सकते है। मै तो ऋषियो के पीठ थपथपाकर दिये गये आशीर्वाद का महत्व इसी से प्रभाव पूर्ण समझता हूँ।

मालिश करनेवाला सहानुभूतिपूर्ण, स्नेही, निःस्वार्थी, सशक्त एव स्वस्थ हो। किराये के आदमी ठीक नही होगे। घृणा करनेवाला तो वहां चाहिये ही नही। माता, पिता, बाबा, पत्नी, मित्र आदि स्नेही ही ऐसे काम मे अधिक उपयुक्त है।

गठिया, सिरदर्द, पेटदर्द, पिंडली दर्द मे धीरे-धीरे मलना या थपथपाना विशेष उत्तम है। ध्यान रहे कि शरीर के जिस अंग को मलना या थपथपाना हो पहिले पानी से गीला करलो, तेल लगाने की जरूरत नही। समझ देखिये कि अकेले पौधे से अन्य पौधो के बीच मे लगा पौधा तेजी से बढ़ता है; ऐसे ही स्नेहियो के बीच रहा मानव भी खूब स्वस्थ रहता है। इसी आधार पर यह चिकित्सा-पद्धति निर्धारित हुई है। जहां तक संभव हो शान्तिपूर्वक शरीर रगडा जाय। यदि वासना उत्तेजित न हो तो स्त्री के लिये पुरुष और पुरुष के लिये स्त्री इस चिकित्सा के लिये ठीक रहेंगे। विचार-पवित्रता जरूरी है।

बिजली गिरने या ऊपर से गिर पड़ने या बिजली का शाट लग जाने आदि से प्रतीत हुई मृत्यु मे, स्वस्थ सुपुष्ट-व्यक्तियो की मालिश कभी-कभी पुनरुज्जीवन प्रदान करती है। मरा आदमी जी जाय तो रुग्ण के स्वस्थ होने मे तो कोई आशंका ही नहीं। मालिश से धमनियो मे रक्त का सशक्त-संचार, सत्वर जीवनशक्ति बढ़ाता है।

(६) शरीर का उत्तम कायाकल्प–स्थान 'झोंपड़ी'—

महामना मदनमोहन मालवीय का 'कायाकल्प' करनेवाले महानुभाव ने झोंपड़ी ही इस पवित्र काम मे ली। प्राकृतिक-चिकित्सक झंझरीदार, वायु-प्रकाश वाली झोंपड़ी चिकित्सार्थ चुनते है। वायुयुक्त-धूप इस झोंपड़ी को फौरन शुद्ध कर देती है। इस मे रहने से सर्दी, मोतीझरा, जीर्ण-ज्वर, टी. बी., त्रिदोष-ज्वर, गठिया, चर्मरोग, स्नायु-दौर्बल्य, वातविकार एव अन्यान्यरोग इसकी वायु से शीघ्र ठीक हो जाते

हैं। भारी मकानों की अपेक्षा, छोटे और इनकी अपेक्षा झंझरीदार झोपड़ियां अधिक शीघ्र विशुद्ध हो जाती हैं। अत इन मे रहनेवाले रोगी विपाक्त, दूषित प्रभाव से बचकर शीघ्र ही रोगमुक्त हो सकते हैं। चिकित्सार्थ ऐसे ही स्थानों का उपयोग करिये।

(७) 'विश्राम' एक श्रेष्ठ औषध और परिश्रम 'परमौषध'—

२४ घन्टो में हमारा हृदय १ लाख बार से अधिक स्पन्दन करता है, और १२ हजार मील-लम्बी रक्त-धमनियों द्वारा एक हजार मन रक्त अपने बाहर फेकता है। किन्तु इसका महत्व इस कार्य से नहीं, अपितु 'विश्राम' मे है, जो इसे फैलने-सिकुड़ने के बीच मे बहुत थोड़ा-सा मिलता है। श्रमशील मानवों के लिये 'विश्राम' औषध से भी बढ़कर है। खोई हुई शक्तियो को नवीन रूप मे प्राप्त करने का इससे श्रेष्ठ कोई भी अन्य उपाय नही है। रात मे गहरी नीद लेनेवाले इसे बखूबी प्राप्त कर लेते है। श्रम के बीच मे थोड़ा-सा विश्राम ले-लेने से, पुनः दूनी स्फूर्ति से कार्यारम्भ किया जा सकता है। इसका अर्थ यह हरगिज नहीं कि दिन भर विस्तरो मे पड़े-पड़ करवटे बदलते रहो। आलसियो के लिये 'परिश्रम' ही महौषध है।।

नोट—न० ८, ६ और १० का वर्णन आद्य वक्तव्य मे दे दिया है।

कतिपय रोग और उनमें प्राकृतिक-चिकित्सा—

१—'साधारण जुकाम मे'—प्राकृतिक जलस्नान लेकर पुनः धूप ले। फिर कपड़े ओढ़कर पसीना लाने की कोशिस करे। वायु एवं प्रकाश-स्नान इसमे बड़े ही लाभप्रद है।

२—'तेज ज्वर मे'—पेट पर ठंडे पानी की या गीली-मिट्टी की पट्टी रखे। इससे ज्वरवेग कम हो जायगा। रोगी को रात-दिन शुद्धवायु मिले इसका प्रबन्ध रखे। कमरे की खिड़कियां खुली रखे। चाहें तो रोगी को सीधी-हवा न लगने दे। यदि वायुप्रिय हो तो सानन्द लेने दें।

३—'पाचनशक्ति उद्दीपनार्थ'—पेट को शीतल जल द्वारा ऊपर से यथेष्ट ठंडा करिये और ऊपर से नीचे की ओर धीरे-धीरे रगड़ते जाइये। इससे तत्काल लाभ प्रतीत होगा और पाचन-शक्ति उद्दीप्त होगी। गरमी और कब्ज भी मिट जांयगे।

४—'बच्चे के घाव को'—मा ने चाटकर और मिट्टी की पट्टी बांधकर ठीक कर दिया। तब घाव पर न चाटकर, घाव के आस पास गंदगी रहित स्थान ही पर चाटा जाता था, और गन्दगीवाले स्थान पर मिट्टी की पट्टी रखी जाती थी।

५—'पागलपन मिटाने के लिये'—रोगी को वरसते पानी मे लंगोटी लगाकर घूमने दो और बगीचे की गीली मिट्टी पर बैठा रखो। एक सप्ताह मे लाभ नजर आ जायगा। पित्तजोन्माद अवश्य ठीक होगा।

६—'खुजली वाला'—जाड़े के दिनों में नंगा—खुले बदन, नंगे पैर घूमने निकल पड़े तो खाज-उत्पादक कीट समाप्त हो जांयगे। वायु एवं प्रकाश में वे हरगिज न पनप सकेंगे।

७—'गंजपन (सिर के बाल उड़ना) और उसकी चिकित्सा'—सिर को नंगा रखिये और उस पर काली मिट्टी की गीली-पट्टी रखिये। सारा विजातीयतत्व खिंच आयगा और फिर बाल उगने मे बड़ी सुविधा होगी। बाल घने एवं काले उगेंगे।

८—'शोथ (सूजन) में'—वायु-प्रकाश के स्नान, सूजन की जगह और उदर-पैरों पर मिट्टी का प्रलेप, झंझरीदार झोपड़ी मे निवास एवं प्राकृतिक आहार शीघ्र आराम कर देता है। 'जलोदर' भी इसी उपचार से ठीक हो जायगा।

९—'सुषुम्ना का क्षय (स्पाइनल टी. बी.) में'—वायु-प्रकाश मे रहना और पैरों पर मिट्टी-प्रलेप करना शीघ्र प्रभाव दिखाता है।

१०—'दन्त-पीड़ा में'—दर्दवाले दांत के सामने 'गाल पर' मिट्टी की पट्टी कुछ दिन लगाइये, आराम हो जायगा।

११—'आंत्रिक ज्वर (टाइफाइड) में'—उपवास पूर्वक, वायु-प्रकाश स्नान सामान्यरूप मे करावें। नग्न रखे।

१२—'हिस्टेरिया या मूर्च्छा आदि में'—गरदन पर गीली मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये। शीघ्र ही होश आ जायगा।

१३—'भगन्दर में'—मिट्टी की पट्टी बांधकर ऊपर से अण्डी का पत्ता रखें और लंगोट कस दे। दो सप्ताह मे ठीक हो जायगा।

१४—'सिरदर्द में'—रात को गरदन पर गीली-मिट्टी की पट्टी रखें। पुराने से पुराना सिरदर्द भी धीरे-धीरे मिट जायगा।

१५—'पागल कुत्ते के काटने पर'—फौरन गीली मिट्टी की पट्टी बांध दो। सर्पदंश मे भी ऐसा ही करो।

१६—'मोटापा दूर करना'—रोगी को नम मिट्टी में गर्दन तक गाड दो और सिर पर पर्याप्त प्रकाश वायु लगने दो।

१७—'गोली लग जाने या घुस जाने पर'—जख्म पर गीली मिट्टी की पट्टी लगा दो। प्रतिदिन प्रातः-सायं बदलते रहो। बिना आपरेशन या चीरफाड़ के रोगी चंगा हो जायगा।

(११) गर्भिणी और बच्चों को नियमित स्वस्थ रखना —

प्राकृतिक-जीवन व्यतीत करनेवाली गर्भिणी प्रसव-कष्ट नहीं उठाती। प्रसव-पीड़ा मे पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी रखवाएं। सौरगृह में शुद्ध वायु के लिये अवश्य स्थान रखें।

बच्चों को स्वस्थ रखने के लिये उन्हें भारी-वजनी गहनों कपड़ों मे न लादिये; उन्हें वायु-प्रकाश मे रहने दें। वे शान्त रहेंगे और उनकी शरीर-वृद्धि तेजी से होगी। पाचनशक्ति खराब होने पर बच्चों के पेड़ू पर ठंडी पट्टी रखिये, मिट्टी की पट्टी ठीक रहेगी। बच्चों को खुली हवा मे टहलाइये। रुग्णावस्था मे बच्चों को सिर्फ मेवे या फल ही थोड़ी मात्रा मे दिये जांय। अप्राकृतिक भोजन, वायु-प्रकाशहीन निवास, कसे-चुस्त कपड़े, मारपीट, गहनों के बोझ से बच्चों को बचाइये। स्वयं सात्विक रहिये, बच्चे भी वैसे ही रहेंगे।

(१२) प्रत्येक के लिये प्रमाणित सर्वश्रेष्ठ आहार 'दुग्ध'—

दुग्ध मे सभी प्रकार के शरीर-पोषकतत्व पर्याप्त मात्रा मे प्राप्त है। बच्चों को मा का दूध प्रारंभ में दें, बाद मे गोदुग्ध दें। बच्चो के आहार मे दूध अत्यावश्यक आहार है। इससे बच्चो का विकास होता, स्वास्थ्य ठीक रहता एवं वृद्धि नियमित होती है। दुग्ध का प्रभाव जीवन-शक्ति एवं योग्यता पर फौरन पड़ता है। गो-दुग्ध के अभाव मे 'बकरी का दूध' अच्छा रहेगा। यह प्रायः गोदुग्ध से मिलता-जुलता एवं सस्ता रहता है। यह गरीबों की गाय है और सर्वत्र उपलब्ध है।

भारतवर्ष मे अब दुधारू-पशुओं के विकास की अत्यावश्यकता है; अन्यथा भारतीय-सन्तान सबल, सतेज एवं बलिष्ट न हो सकेगी। अमेरिका मे जहां प्रति व्यक्ति १॥ पाउण्ड दूध प्रतिदिन औसत मे आता है, वहां भारत मे सिर्फ ३ औंस (लगभग ७ तोले) ही रोज पड़ता है। बतलाइये, फिर भारतीय बच्चे किस प्रकार पुष्ट होंगे?

प्राकृतिक-आहार में पाये जानेवाले तत्व—

(१) प्रोटीन्स (२) खनिज-लवण (३) कैलशियम (४) फास्फोरस (५) लोहा (६) क्लोरीन (७) आयोडीन (८) वसा (चर्बी) (९) कार्बो हाइड्रेटस (१०) जल (११) नमक (१२) विटामिन्स

दैनिक-कार्य से शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग सदा कार्यशील रहते है। हृदय, फेफड़े, पेट, अंतड़ियां, वृक्क त्वचा, मस्तिष्क, मांसपेशियां आदि अपना-अपना कार्य नियमित करते है। कार्य करने मे शरीर कोशों-कोष्ठों की टूट-फूट होती है, उसकी पूर्ति आहार द्वारा होती है। आहार द्वारा ये सभी आंगोपाङ्ग संवर्धन, संरक्षण एवं शक्ति प्राप्त करते है। जीवन के लिये आवश्यक गरमी भी आहार से ही मिलती है। शरीर की वृद्धि, मरम्मत, गरमी, शक्ति-प्राप्ति एवं नीरोग स्वास्थ्य-प्राप्ति के लिये 'आहार' आवश्यक है। आंतें आहार मे से पोषकतत्व चुनतीं और शरीर के रक्तप्रवाह में मिला देती है और उससे सभी अंगों का व्यवस्थित पोषण होता है। मानव का आहार ऐसा हो, जिसमें प्रायः सभी पोषकतत्व हों। विटामिनों, खनिज लवणों वसा एवं प्रोटीन्स की सर्व-प्रथम आवश्यकता है।

वैसे शरीर-पोषण के लिये चार तत्वों की आवश्यकता है। (१) वायु (२) सूर्य-प्रकाश (३) पानी (४) भोजन। इनके साथ व्यायाम, विश्राम (नींद) भी आवश्यक हैं।

(१) 'प्रोटीन्स (Protiens)'—यह जीवन एव शरीर के लिये आवश्यक है। शरीर की दैनिक टूट-फूट की पूर्ति इनसे होती है। आहार में ये उत्तम, मध्यम, जघन्य तीन रूपों मे पाये जाते हैं। 'उत्तम-श्रेणि' के प्रोटीन्स शरीर मे शीघ्र घुल जाते है। मध्यम-जघन्य श्रेणि के प्रोटीन्स 'उत्तम-श्रेणि' मे मिलाकर ही लेने चाहिये।

दूध, दही, मक्खन, पनीर, गेहू का बिना छना आटा, हरे पत्तेवाली पालक, बथुआ, मेथी, चौलाई, मकोय, मूली की पत्ती आदि शाक-सब्जिया, नई कोंपलों मे 'उत्तम-श्रेणि के प्रोटीन्स' है। जो, बाजरा, बिना कुटा और बिना पालिश का चावल, सेम, चना, आलू, गाजर, मूली, शकरकन्द चुकन्दर, साबूदाना, गिरीवाले द्रव्य और प्रायः सभी प्रकार के फल 'मध्यम-प्रोटीन्स वाले है। मैदा, मक्का, पालिशवाले चावल 'जघन्य कोटि' मे है। दूध, दही, घी, मक्खन, हरी शाक-सब्जिया, फल प्रोटीन्स के लिये ठीक रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को प्रोटीन्स नियमित पर्याप्त मात्रा मे लेने चाहिये।

(२) 'खनिज-लवण'—हड्डियों और दांतों के लिये मुख्यतया ये लवण आवश्यक है। इनसे अम्लत्व नहीं बढ़ता। अम्लत्व बढ़ने पर मनुष्य शीघ्र रोगी हो जाता है। दूध को छोड़कर कोई भी ऐसा पदार्थ नहीं, जिसमे सारे लवण पाये जाते हों। हरे पत्तेवाले शाकों-सब्जियों, मूल, कन्दों व फलों में क्षारीय-लवण अधिक होते है। इन्हें भोजन में पर्याप्त मात्रा मे रखे। अन्न के अम्लत्व से ज्वर हो जाता है, अतः ज्वर मे खूब पानी पियें, हरी-सब्जिया, उनका रस व फल खावें।

(३) 'कैलशियम (Calcium)'—यह चूने मे मुख्यतया होता है। हड्डी व दांत ठीक रखने के लिये मुख्यतया आवश्यक है। यह हृदय को कार्य-क्षम बनाता एवं रक्त को गाढ़ा तथा घना रखता है। शरीर-दौर्वल्य, हाड़ों की कमजोरी, दांत मे कीड़े लगना, Rickets (अस्थि-मार्दव) आदि विकार इसकी कमी से होते है। कैलशियम दूध, मक्खन, पनीर, दाले, गिरीवाले सूखे फल, अन्यान्य ताजे फल हरी पत्तीवाले शाक-सब्जी आदि मे पर्याप्त मात्रा मे पाया जाता है। दूध मे पर्याप्त मात्रा मे कैलशियम है। स्त्रियो एवं बच्चों को इसके लिये पर्याप्त-मात्रा मे अवश्य दूध दें।

(४) 'फास्फोरस (Phosphorus)'—यह भी शरीर की हड्डियों एव दातों आदि के बनाने मे मुख्य है। शरीर का प्रत्येक भाग छोटे-छोटे सूक्ष्म-कोठों का समूह है, उसमे सर्वत्र फास्फोरस है। रक्त के लिये भी इसकी शरीर को नितान्त आवश्यकता है। फास्फोरस सोयाबीन, दूध, मक्खन, दाले, गिरी-वाले पदार्थ, गेहूं, जौ, ज्वार, बाजरा, पालक, बथुआ, मूली, गाजर, फूलगोभी, ककडी, खीरा आदि मे बहुतायत से पाया जाता है। याद रखिये, अधिक फास्फोरस और थोडे कैलशियम से भी हाड-दांत मजबूत-पुष्ट नही होते। भोजन मे इन दोनों की ही पर्याप्त-मात्रा होनी चाहिये।

(५) 'लोहा (Iron)'—इससे खून का रंग लाल होगा और रक्त फेंफड़ो से प्राणवायु (Oxygen) लेकर शरीर में सर्वत्र पहुंचा सकेगा। इसकी आवश्यकता स्त्री तथा बच्चो के लिये अत्यधिक है। इसकी कमी से रक्त पतला व कमजोर होगा और सारे शरीर को पर्याप्त 'आक्सीजन' न पहुंचा सकेगा। तब रक्ताल्पता, दौर्वल्य, थकान, उदासी आदि होंगे और शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति कम हो जायगी। अनाजो मे दालें, साबुत अनाज, टमाटर, शलजम के पत्ते, पालक, खीरा-ककड़ी,

प्याज, चुकन्दर, रसभरी, तरबूज, सन्तरा, पपीता और अनार में लोहा पर्याप्त मात्रा में है। रक्तवृद्धि के लिये इनके साथ विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' और 'ई' तथा कैलशियम भी अवश्य लें।

(६) 'क्लोरीन (Chlorine)'—इससे शरीर में रक्त-संचय ठीक रहता और उदर में पाचक-रस की ठीक उत्पत्ति होती है। यह अजमोद, पिण्डखजूर, केला, टमाटर, पालक, अनन्नास, फलियोवाले साग, पत्ते वाले साग, खाने का नमक, इनमें पर्याप्त मात्रा में होता है।

(७) 'आयोडीन (Iodine)'— इसकी कमी से गला फूलने का रोग हो जाता है। यह हरे-शाक, सब्जियों, फलों में पर्याप्त-मात्रा में होता है। जैसे टमाटर, धनियां, पोदीना और कच्चे बिना उबाले फल, दूध, दही, मक्खन, पनीर लें।

(८) 'वसा (चर्बी) Fats'—दूध, घी, मक्खन, मलाई, पनीर, वनस्पतियों की गिरी, बीजवाले पदार्थों के तेल (जैसे—जैतून का तेल, बादाम का तेल, नारियल-तेल, तिल-तेल, मूंगफली का तेल बिनौले का तेल), विलायती जौ, ज्वार, मक्का, सायाबीन, दालों और चनों में यह योग्य मात्रा में प्राप्य है। चर्बी शरीर में आवश्यक गरमी—शक्ति बनाये रखने के लिये श्रेष्ठ ईंधन का काम करती है। चरबी की कमी से पैरों-टांगों पर सूजन आ जाती है, क्योंकि चर्बी के अभाव में वहां जल इकट्ठा हो जाता है। याद रखिये, शरीर में चर्बी ठीक तरह खपाने के लिये आयोडीन, विटामिन ए, बी, और कार्बोहाइड्रेटस भी आवश्यक है।

(९) 'कार्बोहाइड्रेटस (The Carbohydrates)'— ये शरीर में ईंधन एवं शक्ति-उत्पादन का कार्य करते हैं। इनमें मुख्य रूप से मण्ड (Starch) और शर्करा (Sugar) होते हैं। चावल, मैदा, आटा, साबूदाना, मण्ड प्रधान और मधु, गुड़, चीनी, शर्करा-प्रधान है। वनस्पति के आहार से मानव इस तत्व की पूर्ति कर सकता है। अनाजों में अधिक मण्ड होगा और फलों में अधिक शर्करा।

इसे जरूरत के अधिक खानेवाले बेडौल तरीके से मोटे हो जाते हैं। जो व्यायाम नहीं करते, उन्हें 'मधुमेह' जैसे रोग हो जाते है। अमीर प्रायः इसी कारण मधुमेही होते है। इसकी अधिक मात्रा से दांत-खराब होते व उनमें कीड़ा लग जाता है।

(१०) 'जल (Water)'—यह अग-प्रत्यंग एवं धातुओं से विषयुक्त-तत्व एवं विजातीय-द्रव्य शरीर से बाहर फेकता है। जैसे पानी से नाली साफ होती है, वैसे ही जल से महास्रोत की सफाई होती है। मनुष्य को थोडा-थोडा करके कई बार में पर्याप्त-जल पीना चाहिये। आवश्यकता से कम पानी पीनेवालों की शक्ति कम होती है और उनके रक्त में गाढापन होकर गन्दगी बढ़ जाती है। पाचन-क्रिया बिगड जाती, कब्ज रहता और दाह बनी रहती है। प्रातः शौच से पूर्व आधा सेर जल रोज पियो। भोजन-समय अधिक जल न लो। १-२ घन्टे बाद ले सकते हो। रोगियों को खूब पानी पीना चाहिये (दस्तों को छोडकर)। दूध पीनेवाले बच्चों को भी जल अवश्य पिलाते रहिये। गन्दा पानी कभी न पिये, उबालकर या निर्मली डालकर उसे साफ करले। गन्दे पानी से नारू (नहरवा), टाइफाइड (मोतीझरा), हैजा, अपच, दस्त, कृमि आदि रोग होजाते है। याद रखो, हमारा भोजन चाहे जो हो, हमें प्रतिदिन ३-४ सेर पानी अवश्य पीना चाहिये।

(११) 'खाने का नमक (Sodium Chloride)'—यह शरीर मे रक्त-सन्तुलन बनाये रखता है और समस्त धातुओ मे भी जलीयांश का ठीक अनुपात रखता है। इससे शरीर के अग-प्रत्यङ्गो का कार्य सुचारु चलता है। याद रखे, भोजन मे अधिक नमक खाने की आदत से गुर्दा (Kidney), रक्तवाहिनी-शिराओं एवं धमनियों मे अनेकानेक-विकार हो जाते हैं।

(१२) 'विटामिन्स (Vitamins)'—भोजन के बड़े रहस्यपूर्ण तत्व हैं। इनका स्पष्ट-विवरण 'तत्काल फलप्रद प्रयोग (द्वितीय-भाग)' मे देखिये। याद रखिये कि गोदुग्ध मे प्रायः सभी आवश्यक विटामिन हैं। 'ए' विशेषत आंखो-फेंफड़ों-पेट-आंतो के पोषण-मरम्मत के लिये आवश्यक है। विटामिन 'बी' मस्तिष्क, सुषुम्ना, स्नायुओ, मांस-पेशियो, हृदय, पेट, आंतो की मांस-पेशियो की शक्ति के लिये जरूरी है। विटामिन 'सी' रक्त (खून) के लिये और विटामिन 'डी' दांतो व हाड़ों की पुष्टि के लिये आवश्यक है। योग्य विटामिनों के अभाव मे रिकेटस (हड्डी का टेढ़ा, कमजोर या पतला हो जाना), दंतरोग, दौर्बल्य, रक्ताल्पता, थकान, सुस्ती, अपच, गला फूलना, रक्त मे खटास बढ़ जाना आदि भयंकर रोग हो जाते हैं।

विटामिनों का विस्तृत-विवरण 'सरल-निघण्टु' में अवश्य देखें।

—हमारे अत्यन्त महत्व-पूर्ण प्रकाशन—

[जिनसे घर बैठे ही हजारों व्यक्ति वैद्य बनरहे हैं।]

हमारे द्वारा लिखित इन ग्रन्थोंमें प्रामाणिक, अनुभवपूर्ण एवं चुनिन्दा सामग्री ही है। जिसे पढ़कर चौथी-कक्षा पास नवयुवक भी अनुभवी एवं मार्के का वैद्य बन जाता है। पढ़ने के बाद किसी प्रकार भी नापसन्द आने पर शर्तिया मूल्य वापिस करने की गारंटी है। इन्हें पढ़कर सैकड़ों वैद्य बन गये और हजारों बनते जा रहे हैं। 'बिना गुरू के वैद्यक' का सार अनुभव-निचोड़ स्पष्ट करनेमें ये पुस्तकें अत्यन्त प्रामाणिक है। अवश्य मँगावें।

'हमारे २२ वर्ष के चिकित्सानुभव से लबालब भरी पुस्तकें'—

तत्काल फलप्रद प्रयोग (प्रथम-भाग) १०० पृष्ठ १५१ योग। १॥)
" (द्वितीय-भाग) १६० पृष्ठ ३०१ योग। २)
" (तृतीय-भाग) १७२ पृष्ठ ४०१ योग। २)
" (चौथा-भाग) १४८ पृष्ठ ३८८ योग। २)
परीक्षित प्रयोग (धर्मार्थ-औषधालयों के योग) १७५ योग; ६६पृष्ठ १)
पथ्यदर्शक (२८ रोगों का मात्र पथ्य से इलाज) ३२ पृष्ठ ।)
प्राकृतिक-चिकित्सा (अनुभव पूर्ण सरल-चिकित्सा) (बड़े) ६० पृष्ठ १)
सौ-रोगों का सरल इलाज (इसमें 'सौ-रोगों का सफल इलाज' तो पूरा आ ही गया है, साथ ही उससे दूनी और भी अनुभवपूर्ण सामग्री है।) मई ५४ तक प्रकाशित हो जायगा। बढ़िया ग्लेज़-डिमाई कागज, १२० बड़े पृष्ठ १॥)
सुबोध-निघण्टु (अत्यावश्यक जानकारियों से परिपूर्ण) बड़े ६० पृष्ठ १) (जूनमें)
चिकित्सा चन्द्रशेखर (प्रथम भाग) चिकने ३०० पृष्ठ, डिमाई साइज़, (अत्यन्त प्रामाणिक सामग्री-पूरित) मूल्य ५) मात्र।(अक्तूबर ५५ में)

[याद रहे कि प्रत्येक पुस्तक पर पैकिंग—पोस्टेज लगभग आठ-आठ आना अलग से होगा। मनीआर्डर से पेशगी रुपया भेजकर **कम से कम पांच रुपयों की पुस्तकें मँगाने पर पोस्टेज माफ रहेगा; अन्यथा नहीं। आज ही पेशगी मूल्य भेजकर फौरन आर्डर दीजिये। वी. पी. नहीं होगी।**

लिखें—वैद्य पं० चन्द्रशेखर जैन शास्त्री, लाखाभवन, पुरानी चरहाई, जबलपुर।

जवाबी पत्र आने पर मुफ्त परामर्श देते हैं और साधारण—रोगों में ४) और विशेष रोगों में ५) मनिआर्डर से भेजने पर(यह आफिस-खर्च, पैकिंग, पोस्टेज आदि के लिये है) १५ दिन की औषधि मुफ्त भेज देते हैं, जिससे निश्चित लाभ होता है। यह रियायत सिर्फ गरीबों के ही लिये है।

'चेचकसुधा' [चेचक पर अत्यन्त लाभप्रद] प्रारम्भ से ही इसके सेवन से चेचक निकलती ही नहीं। निकल आनेपर इसे दे तो उसका तेज जोर नहीं होता। चेचक निकलनेपर सिर्फ ३ दिनदें; पूरा आराम होजायगा। आंख-कान खराब न होंगे। २४ दिनकी मात्रा ३॥) पैक।

'रक्तरोधक रस' (रक्तार्श, रक्तप्रदर में रामवाण)—

यह रस शरीरके किसी भी भाग से बहनेवाले रक्तको फौरन बन्द कर देता है। अवश्य ही पास रखिये। मूल्य—प्रतिपैक ३) मात्र।

'संघ प्रदरहर' [सभी प्रकार के प्रदरों पर अत्युत्तम प्रभावक]

यह औषध लाल-सफेद-पीले-नीले सभी प्रकार के 'प्रदर' ठीक करती है। योनिशूल, रक्तालपता, वारवार बीमार होना, सीने का दर्द, कमरदर्द और हड़फूटन पर भी उत्तमहै। १ माहके लिये ३॥) मात्र।

'संघ प्रसूत-हर' (प्रसूता को नव-जीवन, नवयौवन दाता]

प्रसव के वाद जच्चा वहुत ही कमजोर हो जाती है। कभी तेज-और कभी-धीमा ज्वर भी आने लगता है। अधिक दिन होते ही डॉक्टर टी. वी. वता देते हैं और घरवाले घबड़ा जाते हैं। आप प्रसव होते ही १५ दिन हमारी औषध अवश्य ही दीजिये। कोई भी आपत्ति हरगिज न आयगी। जच्चा और बच्चा दोनों ही पुष्ट रहेंगे। यह ऊँचे-ऊँचे रसों का उत्तम मिश्रण है। हजारों प्रसूताओं पर स्वानुभूत है। एक माह का पूरा कोर्स-१०॥) मात्र। प्रसव से एकमाह पूर्व ही अपना आर्डर अवश्य ही भेज दे।

संघ च्यवनप्राश—(ताजा, बढ़िया, पौष्टिक। हरे, लालरंग का)

हमारे यहांका च्यवनप्राश अत्यन्त गुणयुक्त, प्रिय, सुगन्धित, सुमधुर, होता है। यह जरा-व्याधि निवारक, बुद्धि-वीर्य-स्मृतिवर्धक, श्वास-कास-कब्ज नाशक, बूढ़ों-बीमारों-कमजोरों को रसायन और प्रत्येक ऋतुमें सेवन करनेयोग्य है। बच्चों और महिलाओं को विशेष लाभप्रद। अष्टवर्ग-युक्त। प्रतिपैक१॥), बड़ापैकिगदूना २॥)। इकट्ठे का भाव पूछे।

संघ पाचक-अर्क—(विशुद्ध पवित्र, दीपक पाचक, रोचकअर्क)

यह अपने गुणों के कारण सर्वत्र अत्यन्त प्रिय है। परदेश का गरिष्ठ भोजन पचा देता है। साथ ही पेटदर्द, खट्टी डकारें, सीने की दाह,

मिटाकर भूख बढ़ाता है। पेटके बीमार सदैव पास रखें। प्रतिशीशी १)

संघ-शक्तिप्रद पेय—(बढ़िया मीठा, स्वादिष्ट) पूर्णतया पवित्र औषधोंसे बनायागया यह अत्यन्त शक्तिप्रदपेय हरऋतुमें एकसा लाभ दिखाता है। इसे नियमित पिलाते रहने से महिलायें, गर्भिणियाँ और बच्चे पुष्ट होतेहैं। दुबले-पतले मोटे होते हैं। प्रतिपैक दोरुपया मात्र।

हृदयरक्षक रस—(जवाहरमोहरा, स्वर्णभस्म प्रभृति मिश्रित) हमारा सर्वश्रेष्ठ औषधरत्न। हृदय (दिल की धड़कन), घबराहट, दुःस्वप्न, सोते समय की बेहोशी मिटाता है। २१ मात्रा–१०॥) मात्र।

हृदयरक्षक वटी—उक्त रस से कुछ न्यूनगुणवाली। ८१ गोलियां ५।) मात्र।

चैतन्यकारिणी [मरणासन्नतामें प्रभावक, शक्तिभंडार औषध]

कफ-प्रकोप के कारण यदि मरण-समय आवाज रुक जाय तो, यह कफ हटा देगी। रोगी २ मिनट अवश्य सचेत रहेगा। अनुपान-भेद से नपुंसकता, अशक्ति, पचासों रोग अवश्य मिटाती है। मूल्य–तीन माशे तीन रुपया।

स्तंभनवटी [रुकावटके लिए अत्युत्तम निरापद १ शीशी २॥)]

जिगर-तिल्ली की दवा बच्चों के जिगर की कमजोरी, जिगर बढ़ना, सूजन, दर्द आदि पर अत्युत्तम औषध है। अवश्य मंगाइये। प्रति पैक २॥) मात्र।

पेटदर्द नाशक—पहिली मात्रा में ही आराम देगा। पुराना दर्द भी एक सप्ताह मे मिटा देगा। प्रति पैक १।) इसे हमेशा पास रखिये।

स्वप्नप्रमेह-हर रस—स्वप्नदोष की श्रेष्ठ औषध। तीन दिन मे ही शर्तिया लाभ दिखाती है। सुपरीक्षित है। प्रति पैकिंग ३॥) मात्र।

निम्बादि मलहर—सभी प्रकार के चर्मरोग, दाद, खाज, खुजली, फोड़े आदि पर शीघ्र लाभ-दर्शक। प्रति पैक ॥।) मात्र।

अर्शान्तक मरहम—सभी प्रकार के बवासीरो पर उत्तम लाभदर्शक। १५ दिन मे पूरा आराम। मूल्य १॥) [गोलियां भी अलग से मंगावे]

संघ कासांतक—(कुकरखांसी, बच्चों की खांसी, रात में चलनेवाली तेज खांसी, सर्दी-कफ आदि पर उत्तम। छोटा पैक ॥), बड़ा १)।

तत्काल पीड़ा-हर – शरीर के समस्त दर्दों का ब्रेक। ज्वर, सर्दी, जुकाम, कमर-सिर-पसली दर्द मिटाता है। प्रति पुड़िया डेढ़ आना।

सौन्दर्य-वर्धक – मुँह के मुँहासे, काले चिट्टे, चेचक के दाग आदि मिटाकर

मुँह को आकर्षक, सुन्दर और चिकना बनाता है। प्रति पैक २॥) मात्र।

नेत्रामृत रसायन – (कमजोर, बूढ़े, रुग्ण-नेत्रों को अत्युत्तम) बच्चे, जवान, बूढ़े सभी को अत्युत्तम, शीघ्र लाभप्रद। २॥) प्रति पैक (एक माह को पर्याप्त)

साथमें 'धोने की दवा' भी मंगावें। एकमाह का कार्स १॥) मात्र

संघ दन्तमंजन (दांतों को मजबूत, चमकदार बनाता है)। दर्द, टीस लगना, कीड़े, मैल जमना, बदबू, खिरजाना आदि दन्तविकार मिटाता है। छोटापैक (१ माह को) ।।।), बड़ापैक (३ माह को पर्याप्त) १।)

संघ स्वादिष्ट चूर्ण – (बढ़िया जायकेदार, रोचक-पाचक) अजीर्ण, मंदाग्नि, खट्टीडकारे, अम्लपित्त मिटाताहै। ५ तोले १), १० तोला १।।।)

सुगन्धित धूप – (रोग-नाशक, सुगन्धित) इसके धुवेंसे भूत-प्रेत व डाकिनी भागते, क्षय-कीट मिटते एवं परिचारक को छूत का भय नही रहता। प्लेग-हैजेसे बचातीहै। ५ तो. ।।।), १० तो. १।=) २० तो. २॥)

'तीन चीजों से ही शर्तिया सौ-रुपया मासिक कमाइये'

(१) संघ काजल। (२) संघ सुरमा। ३ संघ कंठसुधार वटी।

ये चीजें जरासे प्रयत्नसे ही हाथों-हाथ बिक जाती है। पचास परसेंट मुनाफा है। ५०) एडवांस भेजने पर २००) का माल दिया जायगा। पोस्टेज अलग।

संघ-काजल–प्रचलित काजलों मे सर्वोत्तम। ठंडा, मोहक, धुंध-जाला, परवाल, आंखों से पानी बहना, कम दीखना, रतौंधी आदि मिटा कर आंखों को सुन्दर चमकदार बनाता है। छोटी डिब्बी–१ माहको =), बडी डिब्बी–३ माह को ।) और १ साल को ॥)

संघ-सुरमा–(अत्युत्तम नेत्र-ज्योतिवर्धक) सलाई से आंजिये। काजल की भांति ही अत्यन्तगुणयुक्त। छोटीशीशी (१ माहको पर्याप्त) ।), मंझोली (३ माह को) ॥) और बड़ी शीशी (८ माह को) १)

संघ कंठ-सुधार वटी–गला सूखना, प्यास, बदबू, आवाज बैठजाना आदि सभी कंठ-रोगों पर उत्तम। आवाज सुधारती है; खूब बिकती है। २५ गोली =) १०० गोली ।=), ५०० गोली १॥)

लिखो–अध्यक्ष-आयुर्वेद-चिकित्सक संघ, लाखाभवन, पुरानी चरहाई, जबलपुर

(विश्वस्त, प्रामाणिक, शुद्ध-पवित्र औषधो के लिये हमें याद रखिये)।

—पांच आवश्यकतायें—

१ हमारी शास्त्रीय एवं पेटेण्ट औषधों के लिये स्थानीय विज्ञापकों की—

२५ हजार से अधिक आबादी वाले व्यापारिक केन्द्र-स्थानों में, कमीशन पर काम करने वाले विज्ञापन-कर्ताओं की आवश्यकता है। १५) में ३०) की औषधें का सेम्पल-बक्स, मंगाकर, अन्य कार्य करते हुए, फुरसत में हमारा काम करें।

२ 'आयुर्वेद-चिकित्सक' एवं 'जैन-धर्म' के लिये ट्रवलिंग एजेंटो की—

इन दोनों में से दोनों या किसी एक मासिक-पत्र के ग्राहक बनाने एवं विज्ञापन लेने के लिये घुमक्कड़ एजेन्टों की जरूरत है। अन्य फर्मों का काम करते हुए भी यह काम हो सकता है। कमीशन-जवाबी-पत्र द्वारा निश्चित करें।

३ औषधें एवं पुस्तक-विक्रेता 'जिला-एजेंटों की—

जिलों के वे व्यवसायी, जिनके पास उचित स्थान पर दूकान है, जो कम से कम पांचसौ रुपया अवश्य लगा सकें। अच्छे मुनाफे पर चालू औषधें एवं पुस्तकें देंगे। एकबार भाग्य चमकानेके लिये जवाबी-पत्र द्वारा परामर्श लें।

४ थोड़ी पूंजीवाले शिक्षार्थी, परिश्रमी 'स्थानीय-एजेन्टों की'—

जो सिद्धहस्त चिकित्सक बनकर 'चिकित्सा और औषध-विक्रय' दोनों काम करना चाहें। प्रथमबार सौ रुपये में सब काम होजायगा। अत्तार, वैद्य, पंसारी, आयुर्वेद शिक्षार्थी सभी लाभ उठा सकते हैं। औषध के साथ व्यावहारिक शिक्षोपयोगी आयुर्वेदीय साहित्य भी देंगे। समय-समय पर लाभप्रद परामर्श देंगे।

५ आयुर्वेदिक एवं धार्मिक 'पुस्तक-विक्रेताओं की'—

हमारी प्रकाशित आयुर्वेदीय पुस्तकें चाहे घूम—फिरकर या वैद्यों से मिल-जुलकर अथवा अपनी दूकान पर विज्ञापन करके विक्रय करिये। पर्याप्त कमीशन-लाभ रहेगा। किसी भी आस-पास की 'जैन पाठशाला में' जाकर हमारी पुस्तकें उन्हें दिखा दीजिये, आपको थोक आर्डर मिल जायगा। दस रुपये भेजकर आज ही १५) की पुस्तकें रजिस्ट्री से मंगाइये और बेचिये। यह रियायत सिर्फ एजेंटों के लिये ही है। शेष नियमादि जवाबी-पत्र द्वारा ही तय करिये। बड़े-बड़े पुस्तक विक्रेता, (Exchange) परिवर्तन के संबन्धमें अवश्य पत्र-व्यवहार करलें।

'आयुर्वेद चिकित्सक' और 'जैनधर्म' के ग्राहक बनिये और बनाइये।

आज ही लिखें { अध्यक्ष—वैद्य पं० चन्द्रशेखर जैन शास्त्री, संपादक। लाखाभवन, पुरानी चरहाई, जबलपुर।

४५ में होनेवाले हमारे महत्वपूर्ण प्रकाशन

[हीरों से तुलनेवाले 'ये चार अनुभवपूर्ण अत्युत्तम ग्रन्थ-रत्न']

१—चिकित्सा चन्द्रशेखर (प्रथम-भाग)—

[डिमाई बड़ा साइज, बढ़िया चिकना-कागज, ३०० अनुभवपूर्ण पृष्ठ]

यह चिकित्सा-सम्बन्धी प्रारंभिक-ज्ञान सरलता से करा देता है। नये परीक्षोत्तीर्ण को कार्यक्षेत्र में उतरने से पूर्व इसे अवश्य मंगा लेना चाहिये। इसमें रोग-परीक्षा, प्रायः सभी रोगो का संक्षिप्त-निदान और उनकी सरल-चिकित्सा, दैनिक उपयोग में आनेवाली रामबाण औषधें एवं पथ्य, हृदय के गुप्त निदान-चिकित्सानुभव आदि हैं। वैद्य बनने के लिये इसे अवश्य ही मंगाइये। पचासों पुस्तकों का सार है। मूल्य ५), सजिल्द का ६), पोस्टेज-पैकिंग १) अलग हैं। (नवंबर में)

२—'सौ-रोगों का सरल इलाज' [परिवर्धित संस्करण]

[डिमाई बड़ा-साइज, उत्तम कागज, १२४ पृष्ठ, मूल्य १॥), पोस्टेज ॥=)]

इस पुस्तक को हमने अपने ढंग से अत्युत्तम अनुभवपूर्ण सामग्री-युक्त ही प्रकाशित किया है। पुस्तक रोचक, ज्ञानवर्धक, वैद्यों एवं गृहस्थों के दैनिक उपयोग की है। बिना ऊंची औषधों के प्रयोग के चेचक, हैजा, टी. बी., स्कर्वी, संग्रहणी, जलोदर, स्नायुदौर्बल्य आदि सौ-रोगों की सरल शर्तिया-चिकित्सा बताई है। पूर्व प्रकाशित 'सौ-रोगों का सफल इलाज' से शर्तिया चौगुनी महत्वपूर्ण सामग्री है और इसका भी सारा विषय इसमें आगया है। मंगाकर सस्ते में धर्मार्थ औषधालय चलाइये।

३—'प्राकृतिक-चिकित्सा' [वैद्यों व प्राकृतिक-चिकित्सकों का दर्पण]

प्राकृतिक एवं धर्मार्थ-चिकित्सकों के अनमोल अनुभव सरल-सुबोध शब्दों में वैद्यों व जनता के समक्ष स्पष्ट रीति से रख दिये हैं, जिसे भली-भांति पढ़कर कोई भी व्यक्ति सफल प्राकृतिक-चिकित्सक हो सकता है। १०) के विभिन्न ग्रन्थों में भी आपको ऐसी उत्तम सामग्री न मिलेगी। डिमाई बड़े ६४ पृष्ठ, बढ़िया कागज। मूल्य १) पोस्टेज ।।)

४—'सरल-निघण्टु' (पूर्वार्द्ध) [२५१ परीक्षित प्रयोग-युक्त]

वैद्यबन्धु 'परीक्षित-प्रयोग' शीर्षक में से प्रयोग देखकर, या किसी 'नोट-बुक' से प्रशंसात्मक योग पढ़कर, उसकी प्रत्येक-वस्तु के गुणधर्म जानना चाहते हैं। रोगी भी जानना चाहता है कि कौन-सी वस्तु मैं खा सकता हूं? —इत्यादि अत्यावश्यक सैकड़ों जानकारियों से परिपूर्ण दैनिक उपयोगी महत्वपूर्ण ग्रन्थ।

(अगस्त में) लगभग ८० पृष्ठ। मूल्य १।), पोस्टेज ।।) (इसकी सहायता से १०) माह में प्रतिदिन १०० रोगियों को मुफ्त दवा बांटकर इलाज करिये।) धर्मार्थ औषधालयों को अत्युपयोगी।

वैद्य पं० चन्द्रशेखर जैन शास्त्री, लाखाभवन, पुरानी चरहाई जबलपुर।